



# 食育だより 12月

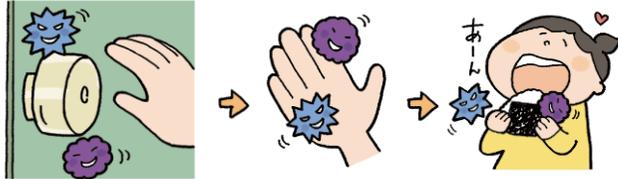
2022年12月20日  
福山市立蔵王小学校  
栄養士 寺川能子



手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどが付いている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

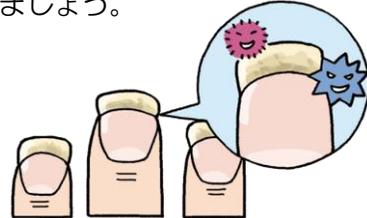
## 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



## つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をして、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



## 食事の前に空気を入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気を入れかえをしましょう。



## 冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



## こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかに、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

先月は、学校給食残量調査がありました。4月からずっと残量が多く、6月までは前年度の約2倍近くにもなっていました。担任の先生方の協力や、子どもたちが苦手なものをもう一口食べようと努力した結果、グーンと残量を減らすことができました。食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえでかせないことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。

