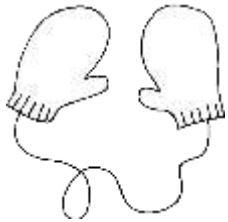


寒さに負けない身体をつくろう！



いよいよ今年もあと1ヶ月となりました。色づいた校庭の木々の葉も風に舞う季節になりました。本格的な寒さはこれからです。風邪の予防には、①手洗い・うがいをする。②睡眠不足を避ける。③十分な栄養や休養をとる。④マスクをする。といった心がけが大切です。朝起

きたら「のどの調子がおかしい」「鼻水が止まらない」などの風邪のひきはじめは、誰にも経験があると思います。風邪の症状が現れたときは、「風邪ウイルス」が最高に元気な時。治るのに数日はかかります。まずは風邪の予防を心がけましょう。

☆外から帰ったら、手を洗いうがいをしましょう。

☆家にいるときは、

- 暖房を使うときは、1時間に1回は換気をしましょう。
- 加湿器などで室内の湿度を保ちましょう。
- 睡眠を十分にとり、体を休めましょう。
- のどや鼻の中の湿度を保つにはマスクが効果的です。
- 栄養をバランスよくとりましょう。特にたんぱく質やビタミンAやビタミンCを十分とりましょう。色の濃い野菜やくだものなどです。



また、冬になると、感染力の強いノロウイルスを原因とする「嘔吐」や「下痢」などの感染性胃腸炎も増えます。ノロウイルスを正しく知って、感染を予防しましょう！

感染予防の基本は「手洗い」です！

ノロウイルスは、ほとんどの場合、口から体内に入って感染（経口感染）します。

食事の前やトイレの後などに、石けんでしっかり手を洗うことは、ノロウイルスの感染予防に大変有効です。

感染した人の糞便や嘔吐物などを処理するときは、手袋を着用するなど直接触れないように注意しましょう。また、処理した後は、石けんでしっかり手を洗い、うがいをしましょう。

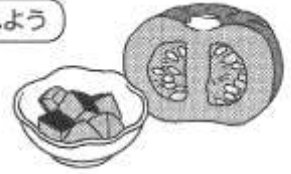


12月21日は冬至です。

冬至は一年の中でもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に、日は次第に長くなっていきます。

冬を元気に過ごせますようにという願いを込めて、冬至の日にはかぼちゃを食べてゆず湯に入るという風習が古くからあります。ビタミンAやCを多く含むかぼちゃを食べて、体の粘膜やひふの抵抗力を強くするという体の中からの予防にもなるからです。給食では、かぼちゃを練りこんだ冬至もちが登場します。ご家庭でも、冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？

食べよう

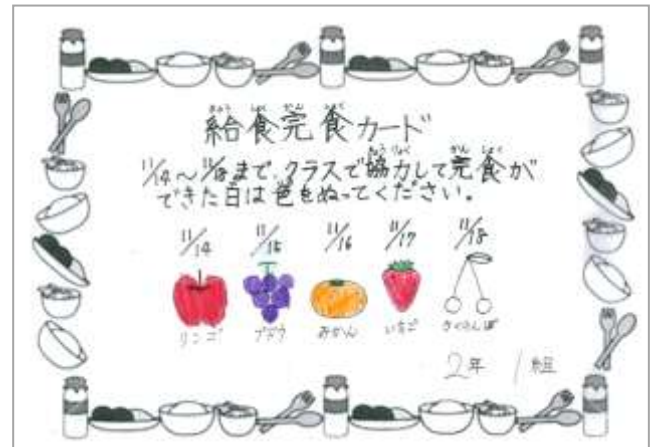


やってみよう



給食完食ウィークを行いました！

11月14日から18日の1週間、給食委員会の呼びかけで、「給食完食ウィーク」を実施しました。クラスのみんなで協力して、給食をすべて残さずに食べることができたら、「給食完食カード」に色をぬることができます。1週間で3日以上完食することのできたクラスには、給食委員会から賞状が贈られました。



後期に入り、食べる量が増えたり、自分の食べられる量がわかって、量を調整することができる子が増えてきたように思います。完食ウィーク中の11月15日と、似た献立の6月15日の残食率を比較しました（下表）。数字からもわかるように、武蔵台小学校の子どもたちが給食をたくさん食べるようになってくれて、給食室の調理員さんたちも大喜びしています。食材の生産者の方や調理員さんなど、給食にかかわる人たちに感謝をして、また、尊い命である食べ物を大切にできる子どもに育ててほしいと願うばかりです。苦手

なものにも挑戦して、残さず食べることが習慣となっていってほしいなと思います。

6月15日(水)	残食率	11月15日(火)	残食率
梅若ご飯	6.1%	菜飯	0.6%
厚焼き卵	7.4%	厚焼き卵	1.0%
野菜のおかか和え	13.9%	キャベツの即席漬け	2.4%
豚汁	3.9%	ぬっぺ汁	1.5%
牛乳	3.6%	牛乳	0.5%