

食育だより12月

2023. 12 那須中学校



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とって、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。



幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は一年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です



もう一度見直そう！

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

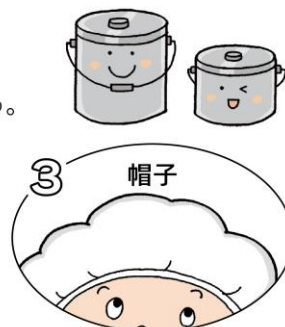
食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



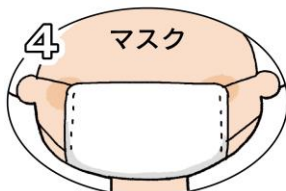
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



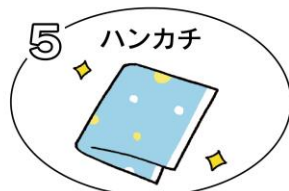
2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。



Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

