



給食便り

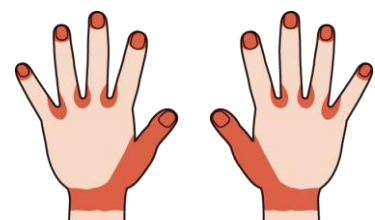
令和3年12月発行
柏市立柏第三中学校

今年も、残すところ後少しとなりました。寒さも一段と厳しさを増してきていますが、みなさん体調は大丈夫でしょうか。これから冬休みになりますが、早寝・早起きはもちろんのこと1日3食をきちんととって、規則正しい生活を送り、体調管理をしっかりとしましょう。



寒くなり、空気も乾燥していることで、コロナウイルス以外にもウイルスや風邪が流行する季節になっています。寒くなり、手を洗うのが辛い季節ではありますが、感染症予防には手洗いうがいが大切です。今回は改めて手洗いの仕方、そして感染症予防についてまとめました。

ポイントを知って、しっかり手洗いをしよう！



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、**つめと指先、指と指の間、親指、手首**などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、**手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首**などのように**順番を決めて**洗い残がないように気をつけましょう。

かぜに
負けない

体づくりのための食事

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

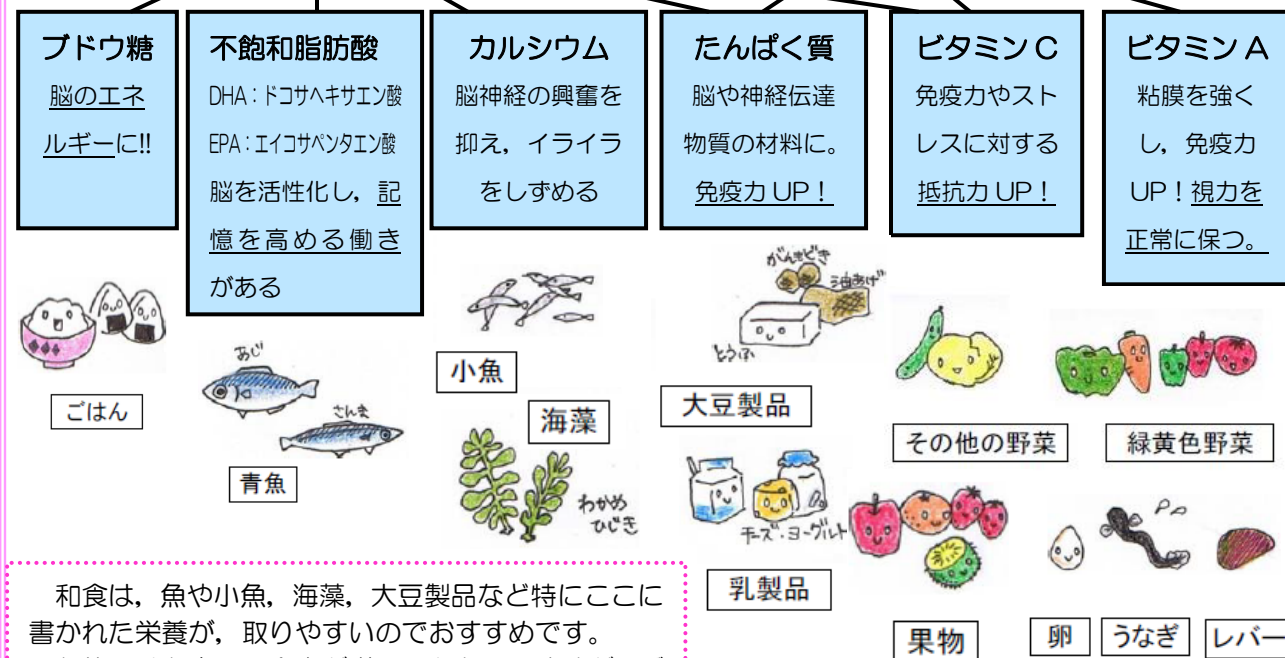
たんぱく質…肉・魚など
ビタミンA…人参、ほうれん草、レバーなど
ビタミンC…果物(特にかんきつ類)、かぶ、ピーマン、ねぎ(白い部分)など



栄養の話

勉強を効率的に…
脳の働きをよくする！

受験生の大敵の…
風邪をひきにくくする！



和食は、魚や小魚、海藻、大豆製品など特にここに書かれた栄養が、取りやすいのでおすすめです。冬休みはお家での食事が増えるかと思いますが、ぜひこれらの食材を意識して取り入れてみてください。

今年は12月22日です！

とうじ 冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が最も長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないとも言われています。

