

給食たより 2月

かわぐちしり つひがしりょうけいしょうがっこう
川口市立東領家小学校
令和8年2月2日（月）



今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか？昨年より全国的にインフルエンザの感染が拡大しています。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠をとり体を休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

健康は毎日の食生活と運動から



中高年の病気とされていた生活習慣病が子供にもみられはじめています。糖分のとりすぎ、油の多い食事、いつでも何かを買って食べられるような環境、不規則な生活、運動不足などが原因と考えられています。日頃の生活習慣を見直してみましょう。

<p>チョー（朝）食抜きで、登校していない？</p>	<p>野サイ（菜）、不足していない？</p>	<p>甘いものや油ものをトリ（とり）すぎではない？</p>
<p>コイ（濃い）味つけのものばかり食べていない？</p>	<p>オー（大）食いや早食いをしていない？</p>	<p>「モーつかれた～」っていつもゴロゴロしていない？</p>

しゅってん さんこうしりょう かごしまけんけんこうぞうしんか けんこう
※ 出典・参考資料 鹿児島県健康増進課 「かごしま健康イエローカードキャンペーン」

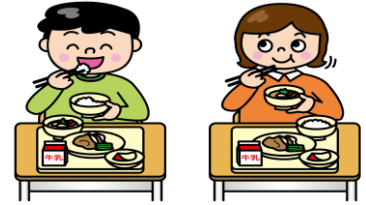


節分とは、「季節を分ける」という意味で、季節の変わり目をさします。もとは、春夏秋冬の年4回あったのですが、春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになり、様々な行事とともに伝えられています。

節分に豆まきをしたり、地方によってはイワシを食べたり、恵方巻を年神様のいる方角に向けて食べたりします。2月3日は節分献立です。




「衛生に気を付けて食べよう！」

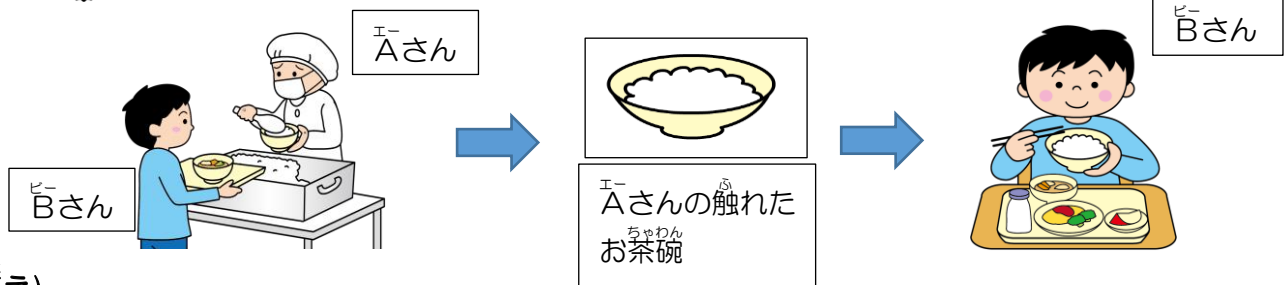


◎なぜ手を洗うの？

手は汚れていなくても、目に見えない細菌やウイルスがついていることがあります。手についた細菌やウイルスが体の中に入ると、風邪やインフルエンザ、コロナウイルス、食中毒などの病気にかかってしまいます。けれど、しっかり手を洗うことで、細菌やウイルスを洗い流すことができ、自分や周りの人を守ることができます。

問題

★Aさんは、手を洗わずに給食当番の仕事をしました。細菌やウイルスがどのようにつか想像して、下の絵に  を描いてみてください。



答え

Aさんの持ったお茶碗にたくさんの細菌やウイルスがつく
Aさんから受け取ったお茶碗にたくさんの細菌やウイルスがついているため、Bさんの手にもたくさんの細菌やウイルスがつき、Bさんの口の中に細菌やウイルスが運ばれてしまった。

◎どんなふうに洗えばいいの？

手についた菌は、水だけでは洗い流せないなので、せっけんを使って洗います。特に汚れが残りやすい部分は、右の図の部分です。以下の手順で洗えば、汚れが残りやすい部分もきれいに洗うことができます。

