

給食たより

令和6年12月3日
文京区立昭和小学校

12月号

12月の目標

食後は静かにすごしましょう。



石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の1つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

きれいに見えても実は…



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、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、適度に運動し、十分な休養と睡眠をとりましょう。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は1年のうちで もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。