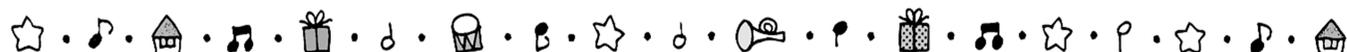


12月の給食だより

園田東小学校



12月に入り、2014年も残すところあとわずかになりました。12月は1年をしめくくる大切な月です。そんな大切な月を元気いっぱい過ごすために、「手洗い・うがい」「食事・運動・睡眠」をしっかりと行い、風邪に負けない体づくりをしましょう。



で かぜを
よ ぼう
予 防 し よ う !

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

冬はノロウイルスが流行する季節

給食当番をする前に 体調をチェックしよう

ノロウイルスなどに感染した給食当番が配ぜんを行うと、学校給食が原因となって感染が拡大してしまうこともあります。給食当番は、清潔な服装と手洗いを心がけるほかにも、体調に気をつけ、具合が悪い時は、先生に報告をしましょう。

下の項目にチェックが入る人は
当番をかわってもらおう！

- おなかを下している
- おなかが痛い
- 熱がある
- 吐いてしまった



寒くてもしっかり



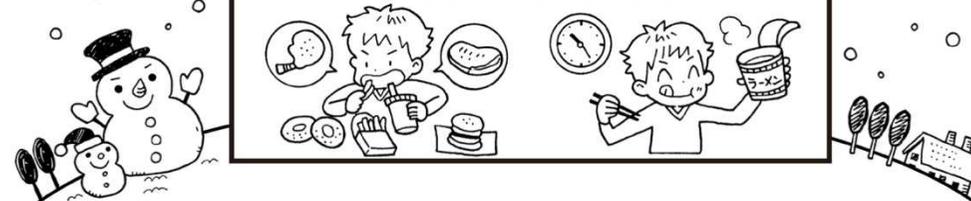
あなたは指先 ちょこっとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

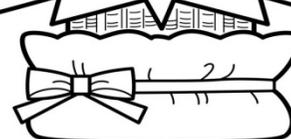
冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう



交流給食

12月8日(月)になかよし活動のグループで交流給食を行います。給食のあとは、高学年のおにいさんやおねえさんが楽しい出し物を用意してくれているので楽しみにしていて下さい。



12月のあいらせ

12月19日(金) 食育の日

パン 牛乳 ポークビーンズ
フォーサラダ

サラダに使われている「フォー」は、ベトナムの代表的な麺です。日本では、うどんやそうめんを小麦粉からつくりますが、「フォー」という麺はお米の粉からつくられています。