

早いもので、今年もあと1か月となりました。冬は寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。引き続き新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。石けんを使ってしっかり手洗い・消毒をし、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう。

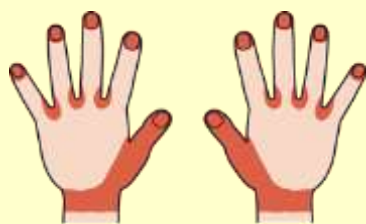
## かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

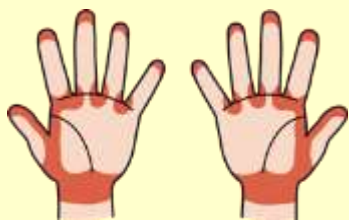
かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



### 洗い残しやすい場所



手の甲



手のひら

### ポイントを知って しっかり手洗い

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。(左の絵に示した箇所です。)

まず、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しがないように気をつけましょう。特に手首は、洗うのを忘れやすい箇所です。

## かぜに負けない 体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

エネルギーのもとになるご飯・パン・麺類などの主食、魚・肉・卵などたんぱく質の多い主菜、体の調子を整える働きのあるビタミンがたっぷり入った野菜・キノコ・海藻類・果物などを使った副菜、の3つがそろったメニューを心がけましょう。しっかり食べて、かぜに負けない体づくりをしましょう。

今年の**冬至**は、12月22日(月)です。

給食では、冬至行事を実施します。

冬至にちなんだ食材が2つ入っています。献立表を確認してみてください。

下のクイズにもチャレンジしてみてください。



## 冬至 3択 クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちょっとむずかしい  
レベル★★★=とってもむずかしい

Q1

レベル★★

冬至は、毎年12月22日前後にありますが、1年のうち、もっとも何が短く、何が長い日のこと?

① 夜が短く、昼が長い日



② 昼が短く、夜が長い日



③ 朝が短く、昼が長い日



Q2

レベル★★

冬至に「ん」がつく食べものを食べると幸運につながるといわれますが、なぜカボチャを食べるの?

① 「ほんこん」ともいうから

② 「パンプキン」ともいうから

③ 「なんきん」ともいうから

ん?



Q3

レベル★★★

こんにゃくも冬至の食べものですが、からだの何を落とすといわれている?

① 砂



② 肉



③ 汚れ



Q4

レベル★★

赤い色は邪気をはらうとされ、冬至にこれでおかゆを作る習慣がある地域があります。どんな食べもの?

① トウガラシ

② あずき

③ にんじん



Q5

レベル★

冬至の日には風邪をひかないようにと、何をお風呂に入れる?

① ゆず



② しょうぶ



③ 牛乳



こたえ Q1=②(昔は「太陽がよみがえる日」と信じられ、この日以降から、昼の時間が少しずつ長くなる。)

Q2=③(漢字で「南瓜」と書く。ほかに、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどんなど。)

Q3=①(「とうじ こんにゃく すなはらい」という言葉もある。) Q4=②(あずきがゆのほかに、あずき団子、赤飯などを食べる地域もある。) Q5=①(しょうぶは、5月5日の端午の節句にお風呂に入れる。)