



# 食育だより 12月



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一つです。  
 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。

きれいな見えても実は・・・



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。

## 石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

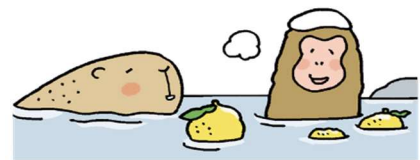
感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

12月6日水曜日の給食のほたてカレーは「森町に住む子どもたちにほたてを食べてほしい。」  
 「ほたてについて知ってほしい。」という思いから寄贈いただいたものです。  
 味わって食べましょう。

あいかわ先生のつづやき



## 冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は1年のうち、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風呂(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。  
 今年は12月22日金曜日です。  
 給食でも「かぼちゃ」を使用する予定です。味わって食べましょう。