

給食だより 12月

中川小桜愛児園
2023年 11月

今年もいよいよ、あと1ヶ月となりました。
冬本番の冷え込みになりますので、体調管理に
気をつけ元気に過ごしていきましょう。

* 風邪予防・風邪に負けない体力作り

一見きれいに見える手にも、見えない細菌やウイルスなどの
病原体が、多く付着しています。

手を洗わずに食べると、
手に付いた病原体が食べ物に付き、
人間の体内に入り込みます。
また、手で目や鼻をこすると
その粘膜から病原体が体内に入り込みます。
丁寧な手洗いで細菌やウイルスを洗い落としましょう。



* 正しい手洗い方法

流水でよく手を濡らした後、石鹸をつけて
手のひら→両手の指の間→両手の甲→親指のまわり→
指先で逆の手のひら(手のひらのしわ)→手首
その後、石鹸を流水でよく洗い流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取ります。

※親指の周りや手のひらのしわは手洗いが不十分に
なりやすいので気を付けて手洗いをしましょう。

他にもできる風邪対策

・よく睡眠する

睡眠不足は体の免疫力を下げる一方です。
忙しい季節ということもあり、睡眠時間を確保するのは困
難だと思いますが、『風邪かな?』と感じたら8時間を目
安に寝るといいでしょう。

* クッキング保育 フルーチェ

ちゅうりっぷ組

自分でフルーチェを混ぜてみよう。