



# 給食だより

冬号 八俣小



## 寒い日も食事の前に石けんで手洗い

手は、よごれていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



## 食べ物で窒息しないために自分でできること

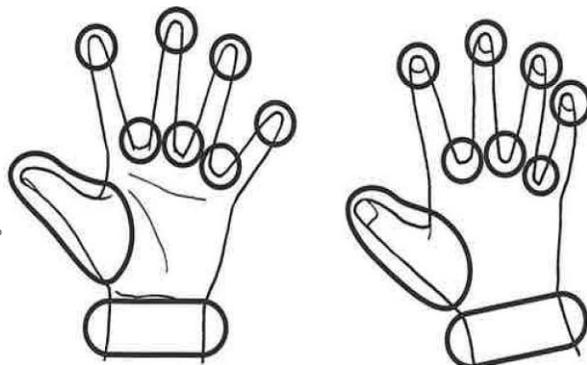


よい姿勢で足の裏をしっかり床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかり閉じてよくかみ、落ち着いて食べることが大切です。

食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

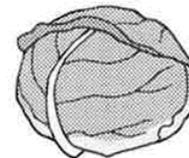
## 洗い残しやすいところに注意しましょう

きれいに洗ったつもりでも、手によごれが残っていることがあります。指先やつめ、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、つめは短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルでふくことも大切です。



## クイズ キャベツの仲間は何かな？

- ①セロリ
- ②ブロッコリー
- ③れんこん



## 食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する（85～90℃で90秒間以上）ことが効果的です。



キャベツの仲間には、セロリ、ブロッコリー、れんこんなどがあります。キャベツは、花びらの部分が食べられます。花びらの部分は、4枚の花びらからなる1つの花びらです。花びらの部分は、花びらの部分からなる1つの花びらです。花びらの部分は、花びらの部分からなる1つの花びらです。

## 今年は12月21日が冬至

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

