












12月給食たより

●発行日●平成28年12月1日発行

●発行者●守谷市立学校給食センター

TEL(48)0253/FAX(48)5388

もうすぐ冬休みです。クリスマス、お正月と行事が続く、ごちそうを食べる機会の多い冬休みですが、食べ過ぎには気をつけましょう。また、ノロウイルスや風邪、インフルエンザなどが流行り始める時期です。外から戻ったとき、食事の前には手洗いやうがいをして予防を心がけることが大切です。そして元気に、楽しい冬休みを過ごしましょう。

<p>ふゆやす げんき す 冬休みを元気に過ごすための</p> <h2>10か条</h2>	<p>① 朝食を必ず食べましょう。</p> 	<p>② 夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。</p> 
<p>③ 1日3食決まった時間に食べましょう。</p> 	<p>④ いろいろな食材をバランスよく食べましょう。</p> 	<p>⑤ 食事はよくかんで食べましょう。</p> 
<p>⑥ おやつは時間と量を決めて食べましょう。</p> 	<p>⑦ 適度に体を動かしましょう。</p> 	<p>⑧ 外から帰ったら、手洗い・うがいを必ず行いましょう。</p> 
<p>⑨ 体重の増えすぎに気をつけましょう。</p> 	<p>⑩ 家族そろって、食卓を囲みましょう。</p> 	

よく手を洗おう！

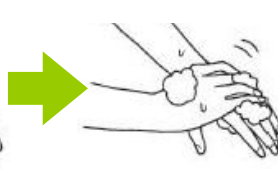
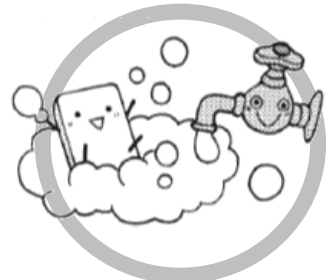


① 手を水でぬらして、石けんを泡立てよう

② 手のひらを洗おう

③ 手の甲を洗おう

④ 指の間を洗おう



⑨ ハンカチでふこう

⑧ 水で洗い流そう

⑦ 手首を洗おう

⑥ 指先を洗おう

⑤ 親指を洗おう

