

# 12月給食だより

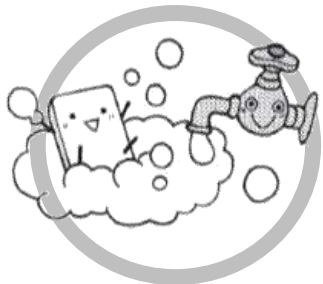
●発行日●平成29年12月1日発行  
 ●発行者●守谷市立学校給食センター  
 TEL(48)0253/FAX(48)5388

冬休みが近づいてきました。クリスマスやお正月など、ごちそうを食べる機会が多くなるので、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。外から戻ったり、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>冬休みを 元気に過ごそう</p> 	<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 しましょう。</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、食卓を囲いま しょう。</p> 	

食事の前や  
外から戻ったら

## よく手を洗おう！

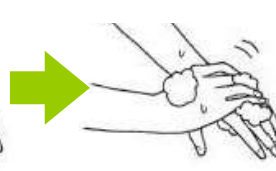


① 手を水でぬらして、  
石けんを泡立てよう

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

