

12月給食だより

●発行日●令和元年12月2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。クリスマスや年末年始は、ごちそうを食べる機会が多くなりますが、食べ過ぎには気をつけましょう。また、インフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行する季節です。食事の前には、しっかりと手を洗いましょう。そして元気に、楽しい冬休みを過ごしましょう。

冬休みの食生活

朝ごはんを食べましょう

おはよう

「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



おやつを食べる時は、量と時間を決めましょう

食事の2時間前まで、寝る2時間前までにしましょう。



年末年始の

行事食を楽しみましょう

年越しそば
おせち料理
七草がゆ
など



ノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行する季節

給食の時間に気をつけることは？

- 手をきれいに洗い、身じたくをきちんとする。
- 手を洗った後は、給食に関係のないものにはさわらない。
- 体調が悪い人は、給食当番をしない。
- 食缶や食器カゴ、ごはんの箱やフタは床に置かない。
- 食べている途中で気持ちが悪くなった時や、おなかが痛くなった時は、無理して食べず、すぐに先生に伝える。

