

# 12月 給食だより



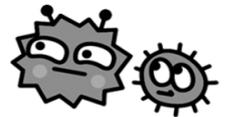
給食費 12月分給食費  
振替日  
11/30

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



<p><b>もうすぐ冬休み！</b> 食生活の <b>ポイント</b></p>	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p>	<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>

## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。

爪ブラシを使うと、より効果的！給食センターでも必ず使用しています。



汚れの残りやすい部分は注意して洗いましょ

### 手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう



新型コロナウイルス対策としても、手洗いは有効です。タイミングを逃さず手を洗うようにしましょう♡