

給食・食育だより 12月号

おおさかふりつにしゅうらしえんがっこう
大阪府立西浦支援学校

12月になり寒い日が続いています。寒くなると手洗いがついつい億劫になりがちです。冬を元氣

に過ごすためには手洗いの習慣を忘れず続けていきましょう。

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないようにみえても、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。



©少年写真新聞社2024

食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

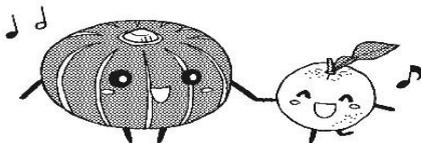
手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する（85～90℃で90秒間以上）ことが効果的です。



©少年写真新聞社2024

今年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。



©少年写真新聞社2024

かぼちゃは本来夏が旬の野菜ですが、夏に収穫

した物を貯蔵しておくことが可能な野菜で

す。ビタミン類がたっぷりで、野菜不足になり

がちな冬にはありがたい食材ですね。