



しょくいくだより

今年も残すところあとひと月、1年を締めくくる月になりました。日が暮れるのが驚くほど早くなりましたね。空気が乾燥するこの季節に心配なのが、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行です。クリスマスやお正月などイベントがたくさん待っている冬休みを元気に迎えられるように、規則正しい生活を送り、風邪やウイルスに負けないからだをつくりましょう。



冬休みの食生活~10のポイント



<p>た (食) ベすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>一以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。</p>	

手洗いは感染症予防の基本です!



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



おお みそ か

大晦日 3 択 クイズ

Q1 おおみそか 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？

- ① からだ あたた 体を温める
- ② つき かく 月が隠れる
- ③ いえ なか かく 家の中に隠れる

Q2 おおみそか た しゅうかん としこ 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？

- ①
- ②
- ③

Q3 げんだい じょう 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？

- ① じょうもんじだい 縄文時代
- ② へいあんじだい 平安時代
- ③ えどじだい 江戸時代

Q4 としこ た ゆらい ひと 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？

- ① ながい 長生きする
- ② こ 子たくさん
- ③ あたま よ 頭が良くなる

Q5 としこ ようい としと ざかな にほん ひがしかわ おお にしかわ おお ざかな 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？

- ① アジ
- ② ブリ
- ③ ウナギ

こたえ Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③ Q4=①(細く長いそばの形から。ほかに「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②