

給食だより



令和6年度 12月号

愛知県立小牧特別支援学校

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、みんなで集まったり一緒に食事をしたりする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、「感染症」です。感染症を予防するためには、必要なタイミングでしっかりと手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。



感染症予防に
効果的な

手洗いのタイミング

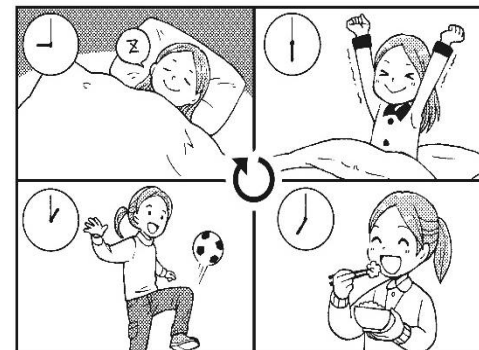


手洗いは、手に付いている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなハンカチで拭くようにします。

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの期間は、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムを崩してしまうことがあります。

不規則な生活で体調を崩さないためにも、朝起きたら陽の光を浴びる、朝ごはんをはじめ三食を規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとる、などを心がけましょう



大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、細く長い形から「長寿」を願って食べるという意味があります。また、そばは切れやすいことから「一年の災いを断ち切り、新年を迎える」という願いも込められています。江戸時代から広まった風習です。



欠食の締め切り：令和7年1月7日（火）～17日（金）の欠食締め切りは、令和6年12月23日（月）です。よろしくお願いします。