

Lunch Time



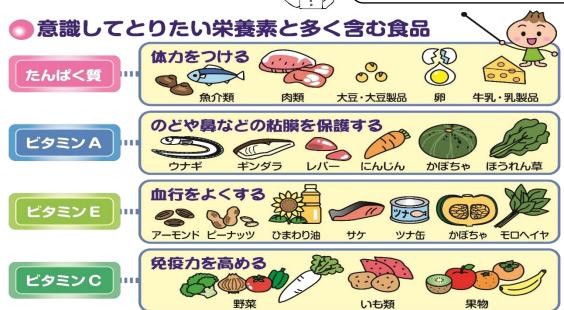
令和3年12月1日 境第二中学校 給食部

今月のめあて 寒さに負けない食事をしよう 寒さも本格的になってきました。 **栄養バランスの良い食事・適度** な運動・十分な睡眠・こまめな手洗いで風邪を予防しましょう。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!



栄養素を意識して食べられると いいですね。



そのほか、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子 (腸内環境)を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

※免疫とは・・・ 病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。



手には風邪などのウイルスが付いていることがあります。そのまま汚れた 手で食べてしまうと、手から口、鼻や目などの粘膜を通して、ウイルスが 体内に入り病気を引き起こす原因となります。

せつけんを使って、しっかり手洗いして、清潔なハンカチやタオルで手をふきましょう。

My

指先

つめのある指 発には汚れが 残りやすいので 窓入りに洗いま しょう。



指の間

忘れがちな 部分です。 しっ かり指を開いて 洗いましょう。



8 * # B

業指は受対の手で握り、ねじるように洗います。



羊のひら

しわまでしっ かり洗いましょ う。



丰峕

親指と簡じように炭対の手で 握り、ねじるように洗います。



羊の単

炭 対 の 手 の ひらを上にのせ て、こするよう に洗います。