

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2019.12.13 (金)



今年もあと1ヶ月となりました。高校受験を控えている中学校3年生のみなさんは、これから大事な時期です。みんなで体調管理に気をつけて、カゼやインフルエンザを予防しましょう。

冬休みに入ると自由な時間が増えるので、生活リズムが崩れてしまう場合があります。決まった時間に宿題をはかどらせて、スムーズに終わらせるためにも、リズムよく生活するように心がけましょう。



冬休みも

リズムよく生活するコツ

起きたら日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時間に食事をとる

寝る直前にデジタル機器を使わない

夜食は控える

日中は適度に運動する

年末年始の行事と食べ物

冬至 12/22
かぼちゃ料理

大みそか 12/31
年取り魚 年越しそば

正月 1/1
お雑煮 おせち料理

七草 1/7
せりなすなごぎょう、はこべらほとけのざ、すずな、すずしろ

鏡開き 1/11
おしるこ

寒さに負けない体づくり

寒さが、身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体をつくしましょう。

風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗いうがい
- ② 1日3回 バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠
- ④ 適度な運動
- ⑤ 適度な保温と保湿

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

～「給食の牛乳パック」についてのクイズ～

Q. 給食の牛乳パックの下の面に「青・緑・赤の印が付いているもの」が時々(12個のうち1個位)あります。「印が付いている理由」は何でしょうか?

- A.クジ運(当たり)を試すため B.印刷のズレの確認のため C.青・緑・赤のインクが余っていたため

～給食の牛乳パックの下の面～



【クイズの答え】B. 印刷のズレの確認のためだそうです。