

# 給食だより

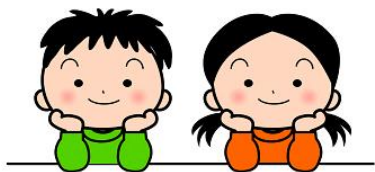


一関市  
真滝学校給食センター  
2020.12.10 (木)



今年もあと約3週間となりました。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、いろいろな感染症を予防しましょう。

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 12/21	ゆず湯も
かぼちゃ料理	
大みそか 12/31	
としと年取り魚	としと年越しそば
正月 1/1	
お雑煮	おせち料理
七草 1/7	
七草がゆ	せりなすな、ごきょう、はこべら、ほどけのさ、すずな、すずしろ
鏡開き 1/11	
かがみひら	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りましょう。

### 風邪・インフルエンザなどの予防のポイント

- 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。

マナーやマスクを活用しましょう。

### ～給食の返し方についてのお願い～



コンテナの中で容器が動いて傾く可能性が考えられる時に、容器が傾いてもフタが開かないように『大きな輪ゴム』を付けてお届けしています。(※主に滝沢小・弥栄小・舞川小・舞川中の容器に付けることがあります。)

大きな輪ゴムは、洗って消毒をして何回も使う予定ですが、多い時で10個位返ってこない場合があります。

容器に大きな輪ゴムが付いていた時は、必ず「おたま入れ」に入れてコンテナに入れて返すようにご協力をお願いします。