

給食だより

令和7年12月 墨田区立寺島中学校

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く感じる季節になりましたね。でも、私たちの手は、いろいろな物に触れることで、目に見えない細菌やウイルスなどがたくさんついていきます。自分が感染しないため、そして周りの人へうつさないためにも、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。



冬休みの食生活～10のポイント

た べすぎに気を つけよう 	の み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち日3食を 規則正しく食べよう 朝 昼 タ
ふ ゆが旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	や さいをたっぷり 食べよう 	す すんで、お手伝いを しよう
み ンなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と 量を決めてとろう 	楽しい冬休みを お過ごしください。 	



今年の冬至は12月22日



冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われていますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されるかぼちゃは、長く保存できるため、昔から冬の貴重なビタミン源として重宝されてきました。



元気に楽しく進めよう！減塩⑦

～家庭でできる減塩の工夫～



☆きちんと計量する

目分量で調理すると、気付かないうちに調味料を使いすぎてしまうことがあります。

調味料は計量し、使いすぎないようにしましょう。



☆調味法や味付けを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸味や辛味・香味野菜（しそ、しょうが等）を活用したりすると、薄味でもおいしく仕上がります。



☆加工食品は使いすぎない

インスタント食品や加工食品には、食塩が多く使われているものもあります。食べる頻度や量に気を付けましょう。



☆カリウムを多く含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていて、ナトリウム（食塩に含まれる成分の一部）を排泄しやすくする働きがあります。



☆「食塩相当量」の表示を確認する

市販の食品は、「食塩相当量」の表示を見て、どのくらいの食塩が含まれているか確認しましょう。



☆おやつは量を決めて食べる

ついつい食べ過ぎてしまうおやつは、お皿などに取り分け、食べる量をあらかじめ決めておきましょう。



資料提供：墨田区立中学校栄養士会