

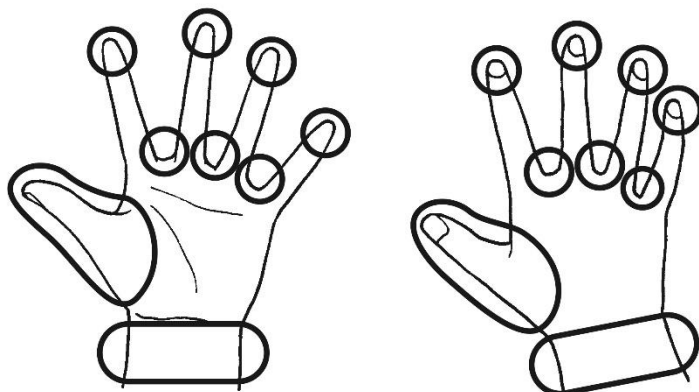
今年も残りわずかとなり、寒さも一段と厳しくなってきました。これからの時期は、クリスマスや大晦日など、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけなくてはならないのが感染症です。感染症の予防には、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事をして十分な休養をとることが大切です。寒さに負けずに健康に過ごして1年を締めくくりましょう。

感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング



手洗いは、手につ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、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

食べ物で窒息しないために自分でできること

○



×

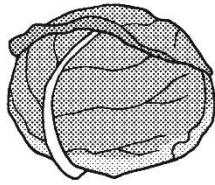


よい姿勢で足の裏をしっかり床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかり閉じてよくかみ、落ち着いて食べることが大切です。

食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

クイズ キャベツの仲間は何かな？

- ①セロリ
- ②ブロッコリー
- ③れんこん

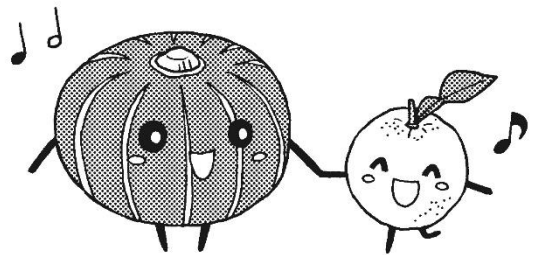


キャベツはブロッコリー、ブロッコリーはアブラナ科、アブラナ科の花は、4枚の花びら、かぶ、こまつな、はくさいなども同じ料です。アブラナ科の花は、4枚の花びら、かぶ、こまつな、はくさいなども同じ料です。アブラナ科の花は、4枚の花びら、かぶ、こまつな、はくさいなども同じ料です。

正解 ②ブロッコリー

今年は12月21日が冬至

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。



『ざまいん給食』を提供しました！



11月1日は座間市の市政記念日でした。座間市の50周年のお祝いを記念して作られた『ざまいん給食』を今年も12日の給食で提供しました。献立は「巻きずし、魚のごま揚げ、さつまいも汁、牛乳、みかん」です。

お米は座間市で作られた”はるみ”を使用し、野菜や果物、味噌なども座間市産や神奈川県産のものをたくさん使用した地産地消給食です。座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷への愛情たっぷりの給食となっています。

当日の給食時には、座間市やざまいん給食についての動画を全校児童で視聴しました。ひばりっ子の郷土愛が深まるきっかけとなれば幸いです。