

12月給食だより



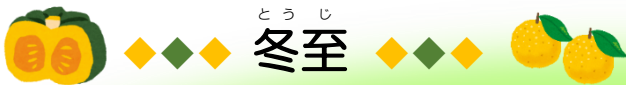
いたばちくしょくいく
板橋区食育キャラクター

令和2年12月1日
板橋区立成増ヶ丘小学校
校長 西谷 秀幸
栄養士 佐藤 愛紗

12月に入り、今年も残り1か月となりました。

学校が休みに入ると、夜更かしをして朝起きるのがつらくなったり、食事の時間が乱れたり、生活リズムが崩れやすくなります。冬休 中も「早寝・早起き」を心がけ、「朝・昼・夕の3食」をバランスよく食べることで、日ごろから病気に負けない体をつくりましょう。

<p>もうすぐ冬休み! 食生活の ポイント</p>	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを食べよう</p>
<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p>	<p>食べ過ぎないように、ゆっくり よくかんで 食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>



冬至

冬至は、1年のうちで最も昼間の時間が短く、夜が長い日です。今年は12月21日です。昔からこの日に「かぼちゃ」を食べて、「ゆず湯」に入ると風邪をひかないと言われています。栄養のあるかぼちゃを食べ、ゆず湯に入り体を温めることで、寒さが増す冬に備えるという思いが込められています。

冬に多い食中毒 ノロウイルス



食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。原因となる菌やウイルスを「付けない・増やさない・やっつける・持ち込まない・広げない」ことが予防の基本として重要です。

感染すると、どうなるの?

感染してから1~2日くらいで症状が出ます。ヒトの腸管で増え、おう吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。

感染しても症状が出ない場合もあり、子どもやお年寄りでは重症化することがあるため、注意が必要です。



感染したら、どうすればよいの?

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。

脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが大切です。

