



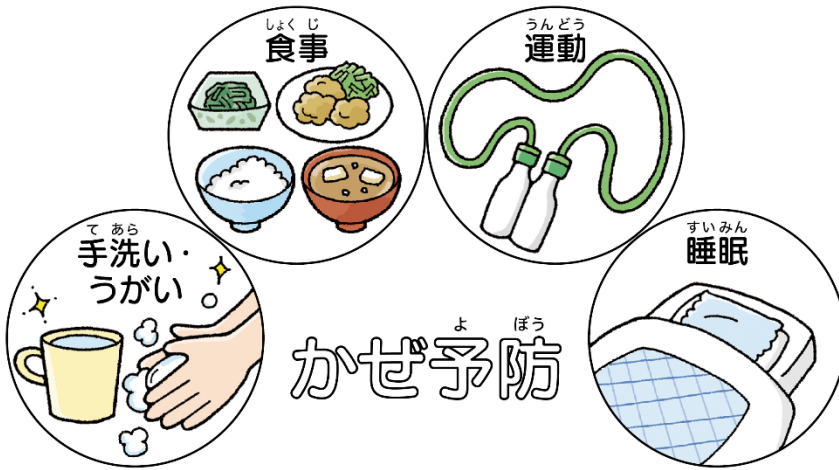
食育だより

十日町市立松代学校給食センター

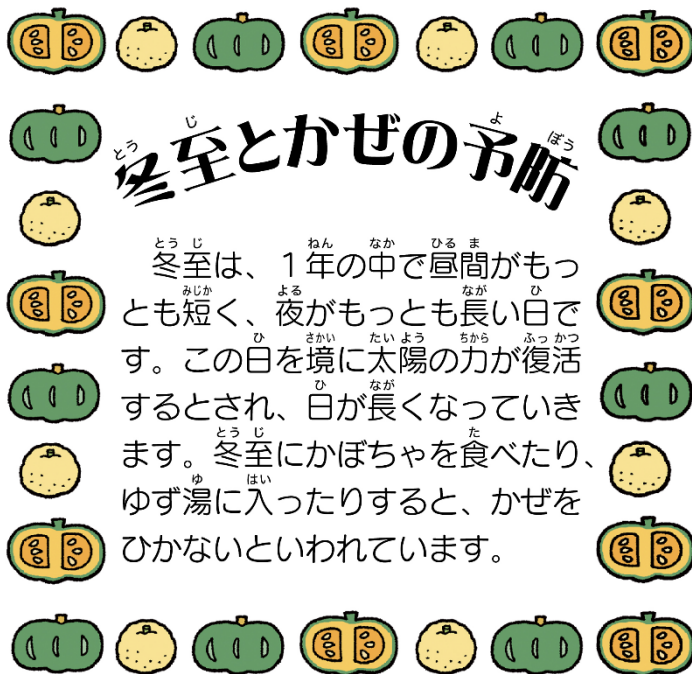
ご家庭で
お子さんと一緒に
お読みください！



今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけ、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

教えて！ うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって
知ってる？



くちなか
口のの中のバイキンを
あらなが
洗い流す
ブクブクうがい



あ〜
のどの奥の
バイキン
あらなが
洗い流す
ガラガラ
うがい



きょう
今日から君も
うがいの達人！
かぜ予防には2つの
うがいをしよう！



12月の給食で使用する十日町市産の食べもの

米、そうめんかぼちゃ、白菜、さつまいも、
さといも、大根、春菊、キャベツ、ねぎ、
かぼちゃ、かぶ、赤かぶ、えのきたけ、なめこ

たべものなぞなぞの
こたえは…
そば！

