

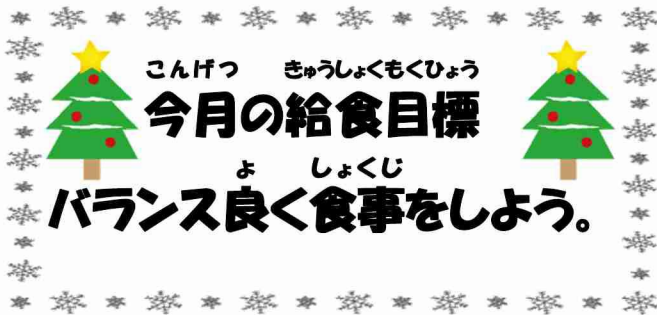


# 12月給食だより



平成30年12月  
邑楽町立学校給食センター

今年も残りわずかとなり、寒さがきびしくなってきました。空気が乾燥し、寒さも増してくるこの時季、風邪やインフルエンザなど、体調を崩してしまう人が増えてきます。手洗いうがいをしっかりし、朝・昼・夕の3食を規則正しく、栄養のバランスを考えてとるようにしましょう。



## バランスよく食事をとるための基本は

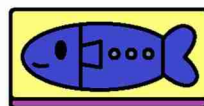
### 「主食・主菜・副菜」です

食事をするとき、主食・主菜・副菜をそろえると、さまざまな食品をとることができ、体の中での働きによって3つのグループに分けられる食品をかたよりなくとれ、栄養バランスのよい食事になります。

### 副菜 (左上)

野菜 果物 海藻 いも類など

おもにビタミンやミネラルなどが多く含まれ、体の調子を整えてくれる。



### 主菜 (右上)

魚介 肉 卵 豆・豆製品

たんぱく質が多く含まれ、おもに体をつくるもとになる。

### 主食 (左下)

ごはん パン めんなど

おもに炭水化物(糖質)が多く含まれ、エネルギーのもとになる。



### 汁物 (右下)

野菜をたっぷり入れると副菜の役割もする。水分補給の意味もある。

## 正しい手の洗い方

手は、石けんを使って、きちんと洗いましょう

手洗いは、食中毒、カゼやイン

フルエンザなど感染症の予防にとっても効果的です。外から帰った後や食事の前には、せっけんを使って手のすみずみまできちんと洗い、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウイルスまでしっかり落としましょう。

### スタート

1. 手を水にぬらす
2. 石けんをつける
3. 手の平を洗う
4. 手のこうを洗う
5. 指の間を洗う
6. 指先を洗う
7. 手首を洗う
8. 水で洗いながす
9. 清潔なハンカチでふく

### ゴール