

# 12月給食だより



令和4年12月号  
群馬県立館林特別支援学校

あと1ヶ月で今年も終わりです。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手洗い、栄養バランスの良い食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

## 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。

## 冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

## 大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました（ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります）。



## 残量調査ご協力ありがとうございました。

11月14日（月）～18日（金）の一週間、料理ごとにどのくらい食べているか、残量調査を行いました。

残量調査期間中は、普段の給食より残量が少なかったように感じられました。詳しい結果は、後日報告したいと思います。

