



* 給食だより *

平成28年1月29日
陸別町給食センター

予防の基本。手を洗うこと！

冬が深まり、寒さが厳しくなってきました。この季節、気を付けなければいけないことは、風邪やインフルエンザを予防することです。特に子どもたちは日常的に様々なものに触っていますし、抵抗力も大人より弱いのです。外から帰ってきた後やトイレの後、そして食事の前などに丁寧に手を洗うことは、風邪などの予防にとってとても大切なことです。もう一度、予防の基本である手洗いを見直してみましよう。

こんな洗い方ではきれいにならないよ

指先だけ
石けんを使わない

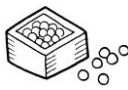
このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。



冬の季節には風邪やインフルエンザが流行します。また、ノロウイルスも冬場の感染が多いです。手洗いの徹底に加え、うがいや乾燥に気を付けましょう。ノロウイルスの予防には食品を十分に加熱することも手洗いとともに有効です。



せつぶん 節分



節分は本来、各季節のはじまりである【立春、立夏、立秋、立冬】それぞれの前日をさし、「季節を分ける」ことを意味します。現在では、特に立春が1年のはじまりと考えられていることから、節分は立春の前日をさすものとなりました。

＜豆まき＞ 季節の変わり目には、邪気が入りやすいと考えられており、豆まきには豆のもつ霊力をもって、邪気を払うという意味があります。



～豆のまめ知識～

- ◎イソフラボン…女性ホルモンに似た働きをするポリフェノール。更年期障害予防に効果あり。
- ◎サポニン…脂質の蓄積を防ぐなど、生活習慣病や老化防止への効果が期待されている。
- ◎レシチン…脳を活性化させる働きがある。集中力や記憶力を高める。

手洗い行動チェック！

あてはまるものに印をつけてみよう！

- 手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ
- ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
- つめのはばしたまま
- 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい
- 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ

チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しがないようよく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。