

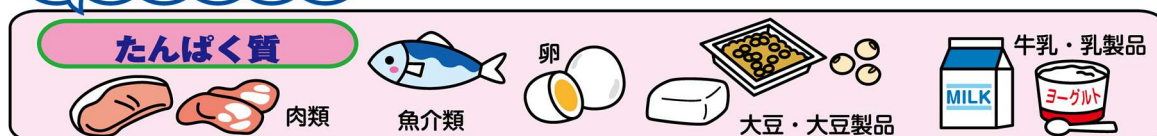
スクールランチ 12月



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防にとりたい食べ物と栄養素

丈夫な体をつくる

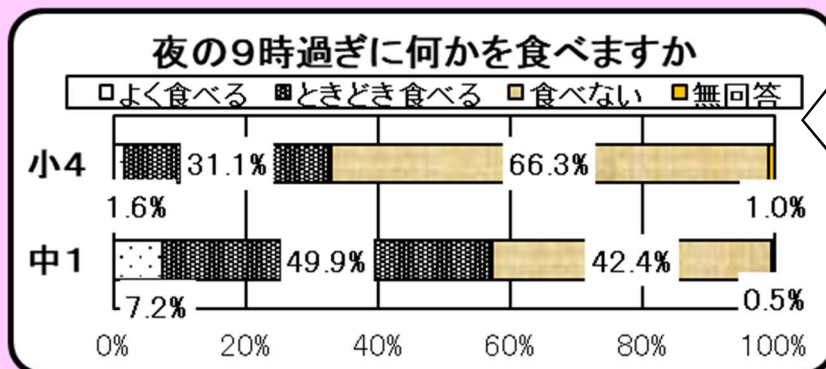


強い抗酸化作用で体を守る



小笠の食生活を考えよう

12月「夜遅くの食事のポイントについて」



小笠地区学校保健会令和7年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 児童生徒 3272名回答)

アンケート結果より、小学生4年生で32.7%、中学生1年生で57.1%の人が夜9時以降に何かを食べていることがわかりました。寝る前に食べると、エネルギーが消費されにくく、肥満や生活リズムの乱れにつながります。しかし、夜遅くまで勉強しなければならず、空腹で集中できない場合があると思います。そこで、夜食をとる場合のポイントを紹介します。

【夜食のポイント】

- ①寝る、2時間前までに食べ終える。
- ②胃腸に負担をかけない消化のよいもの（脂質の少ないもの）にする。

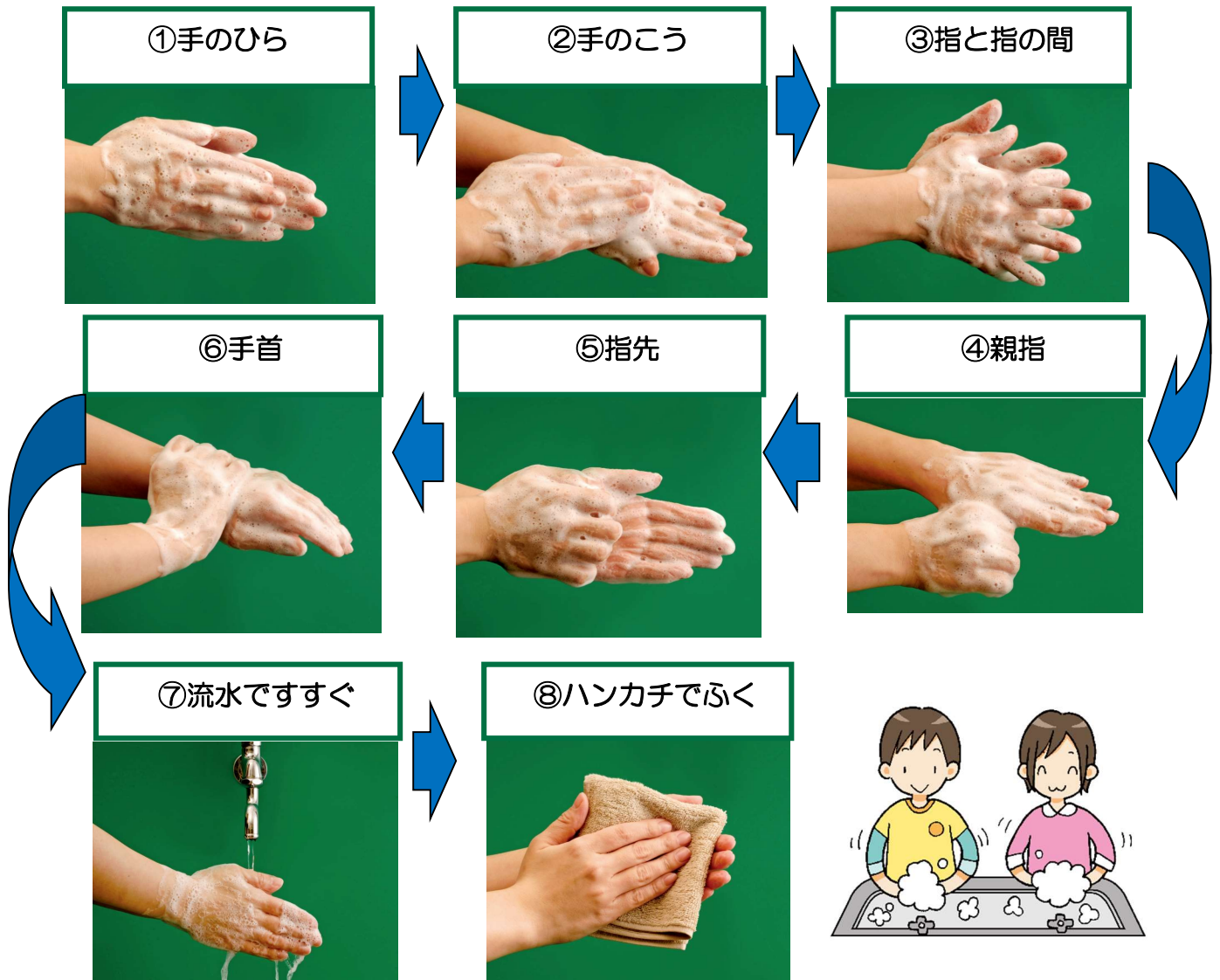
【おすすめの夜食】

- おにぎり・焼きおにぎり ○うどん ○そうすい・おかゆ ○もち
○ホットミルク ○豆乳 ○ポタージュ・スープ ○バナナ
③おなかいっぱい食べないようにする。



しっかりを洗おう

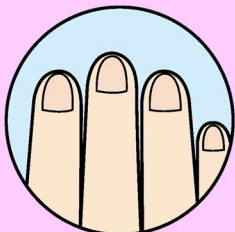
手には、目に見えない汚れのほかに、様々な菌がついています。こうした汚れや菌を落とすためには、石けんで手をきれいに洗うことが大切です。食事の前やトイレの後、外から帰ってきた後に必ず手を洗うようにしましょう。



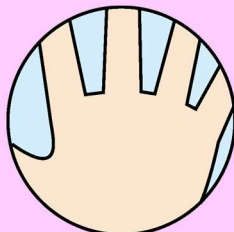
注意

洗い残しやすい4つのポイント

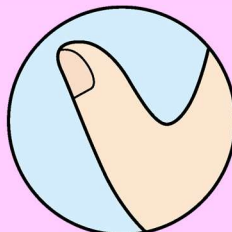
指先



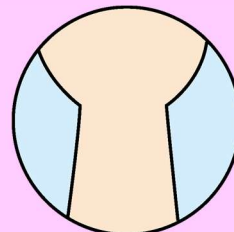
指と指の間



親指



手首



洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗うようにしましょう。