

# いただきます



2023年度 12月号 豊能町 中学校給食担当

## 寒さに負けない生活習慣を

冬も元気に過ごすためには、免疫力を高めることが大切です。バランスの良い食事をとって、適度な運動をし、十分な睡眠をとりましょう。

## 手洗いを忘れずにしよう



給食を食べる前など、ご飯前に手を洗っていますか？冬になると、冷たい水で手を洗うことが嫌な人もいるかもしれません。感染を予防するためにも、ハンドソープを使用して洗いましょう。

**Q.見た目がきれいなら、水洗いでも大丈夫なの？**



**A.**細菌やウイルスは肉眼では見えないので、きれいに見えても手にはウイルスなどがついていことがあります。また、手を洗う時は、水だけよりも石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。

## かぼちゃ



収穫してすぐの夏よりも、数カ月保管して追熟してからの冬の方が栄養価も増えます。