

# きゅうしょくだより

令和8年1月 No.9

唐津市西部学校給食センター

いよいよ冬休みが近づいてきました。長期休みの間は生活リズムが乱れやすくなります。健康と心身の成長のためにも、食事・運動・睡眠の3本柱を大切にした規則正しい生活を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。



## 寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



## 体をあたためる しょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

## 冬の食中毒にご用心！



食中毒は、梅雨や暑い夏だけではなく、冬も発生しやすい時期です。冬の11月～2月にかけて、感染力が非常に強いノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が多発しています。



### ノロウイルスの感染経路



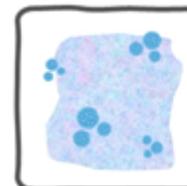
感染者の手で  
汚染された食品



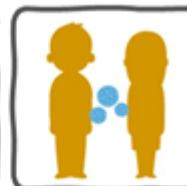
汚染された  
二枚貝



汚染された  
井戸水など



汚物など



人から人へ  
飛沫感染

### ノロウイルス食中毒

持ち込まない  
健康な人が調理

つけない  
手洗い

### ノロウイルス 食中毒予防

(ウイルス性食中毒予防の4原則)

やっつける  
加熱処理

ひろげない  
調理器具等の  
洗浄・消毒

ノロウイルスによる食中毒を防ぐポイントは、「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」の4つです。ご家庭でも、調理前や食事前の丁寧な手洗いを心がけていただくことが大切です。また、吐物の処理やタオルの共有などから感染が広がることもあるため、体調がすぐれないときは無理をせず、早めに休むようにしましょう。

## 石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

