

# 12月 食育だより

令和7年11月28日発行  
産山村学校給食センター  
栄養教諭 阿蘇品 愛

\*1~6年生はおうちの人と一緒に読んでください。7~9年生はおうちの人にも見せてください。  
だんだんと寒さが厳しくなってきました。寒い時期や空気が乾燥しているときには、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養が大切です。生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。

## どうして起こる？ 食中毒

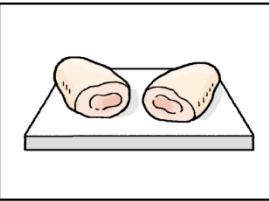
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起します。

### 〈食中毒が発生するおもな原因〉

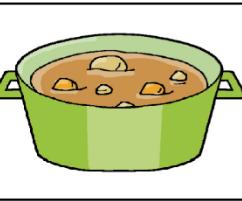
傷がある手で  
調理したもの



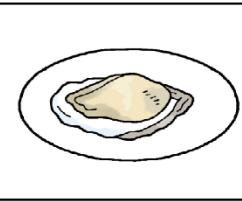
加熱が不十分な肉



室温で長時間  
放置した料理



ウイルスに汚染  
された二枚貝

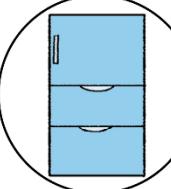


## 食中毒を防ぐ 3つのポイント

つけない



増やさない



やっつける



細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や緑葉菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。

## 試験前から

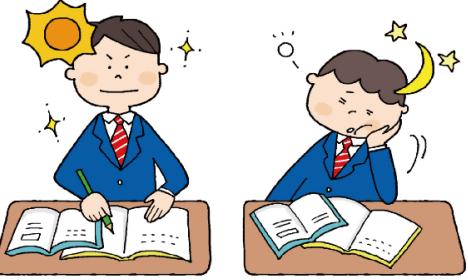
### かぜ予防を！

えいよう 栄養バランスのよい食事と適度な運動、うんどう、じゅうぶん、すいみん。 休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



## 朝型生活の方が成績がいい！?



生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはんで生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。

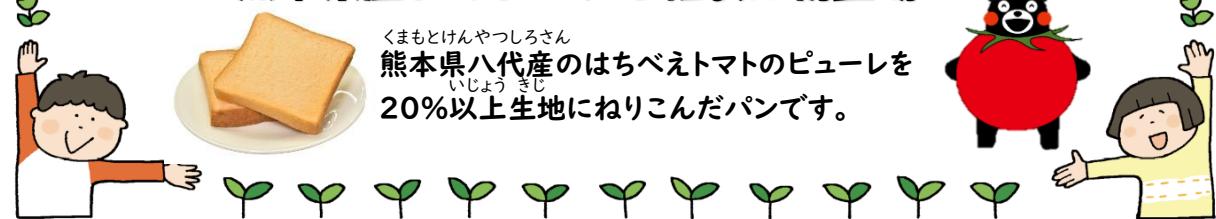
## 4年生が大切にそだてたお米を給食でいただきました



11月はすべて  
4年生が育てた  
お米を  
使っています

ひとつぶのお米の大切さを知り、あじわっていただきましょう

## くまもとけんさん 熊本県産トマトパンが給食に初登場！



くまもとけんやしきさん  
熊本県ハ代産のはちべえトマトのピューレを  
20%以上生地にねりこんだパンです。

こめ  
「お米があまい！」  
「やわらかくておいしい」  
がくえんせい  
学園生みんなでおいしく  
食べました。  
4年生のみなさんありがとう。