



2024年
11月25日発行
北海道教育大学
附属釧路義務教育学校前期課程

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食)べすぎに気を付けよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p>やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>みんなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

のうか まな やさい ひみつ 農家さんから学んだ野菜の秘密！

3年生の社会科では農家の仕事について学ぶ単元があります。そこで、いつも給食で使用する野菜を届けてくれている「ときわ青果さん」に紹介してもらい、釧路で農業をしている「石井農園さん」へ見学に行きました。その様子をお伝えします。



石井さんから、天候に左右される農業の厳しさや野菜を育てる大変さなどを学びました。

また、これから旬を迎える「ちぢみほうれん草」は、寒さに耐えることによって甘みや栄養が普通のほうれん草に比べて倍増していることなども学びました。

12月に実際に石井農園さんで収穫された「ちぢみほうれん草」を使用します。ぜひ、食べてみてください。

6年生の考えた献立が出ます！

6年生が家庭科の学習の一環で、給食の献立を考える取り組みを行いました。その中から、12月も、2名の考案した献立を提供します。

12月4日 **カラフル給食**

- ごはん
- かきたま汁
- たらフライ
- (キャベツのおひたし)

ポイント
赤色、黄色、緑色が入るように色にこだわりました。

12月18日 **まんぷくごはん**

- ごはん
- 鉄分たっぷりみそ汁
- 白菜のおかか和え
- 鮭のチーズメンチカツ

ポイント
三つの仲間がバランスよく分かれるように、食べ合わせと好きな物を意識しました。

来月も6年生が考案した給食を取り入れていきますので楽しみにしてください！

