

## バランスの取れた食生活を心がけ、 うがい・手洗いの徹底を！

新型コロナウイルス、そしてノロウイルスや病原性大腸菌など、最近では1年を通して、ウイルスや細菌による感染症や食中毒が発生しています。食中毒は、食品に付着しているウイルスや細菌そのものを食べることによって発生し、感染症は咳やくしゃみ、嘔吐物とともに放出されたウイルスを吸い込むことなどによって発生します。

感染症や食中毒を予防するためには、バランスの取れた食生活を心がけ、こまめなうがいや食事の前の手洗いを徹底するなど、一人一人が気をつけることが大切です。食事の前の手洗いは、すべての感染症や食中毒の予防に効果的です。家庭でも家族全員で実施しましょう。

### 手洗いについてももう一度確認を！

ウイルス感染・食中毒予防のために、手洗いは重要です。手洗いは外出後だけではなく、可能なかぎりこまめに行うことが大切です。せっけんを使って最低30秒以上洗い、洗った後は清潔なタオル等で水分を十分に拭き取りましょう。食事前や不特定多数の人が触るようなものに触れた後はとくに念入りに！

#### 正しい手洗いの仕方



水で手をぬらし、せっけんをつける。



手のひらをこすりあわせ、泡をたてながらゴシゴシ洗う。



手の甲を洗う。しっかりこする。



指を組み合わせ、指の間もていねいに洗う。



手のひらをひかくようにしてつめの間もよく洗う。



親指の付け根の部分もよく洗う。



手首はにぎるようになってよく洗う。



グルグルまわしながら、手首を洗う。



水でせっけんをよく洗い流す。



清潔なタオルで水分をよくふきとる。

### 規則正しい生活を！

バランスのよい食事

## 食事



夜更かしせず十分な睡眠

## 運動



しっかり運動



## 睡眠

きちんと朝食

早寝、早起き、朝ごはん！



毎日の生活リズムを整え、十分に休養をとり、きちんと食事をとりましょう。体力や抵抗力を高め、感染しにくい体をつくるのが大切です。

# 生活習慣病予防のためにも、生活リズムを整えましょう

生活習慣病は、食生活や運動など日頃の生活習慣と関わりが深い病気で、心臓病やがん、脳血管疾患、糖尿病、肝臓病などが挙げられます。これらは、長年の生活習慣の積み重ねで起こる大人の病気とされてきましたが、子どもたちの中にも生活習慣病の予備軍が増えており、問題となっています。

生活習慣の基本は子ども時代に形成され、成長後の生活習慣にも大きく影響します。生活習慣病予防のためにも、子どものときから望ましい生活習慣を身に付けておくことが大切です。

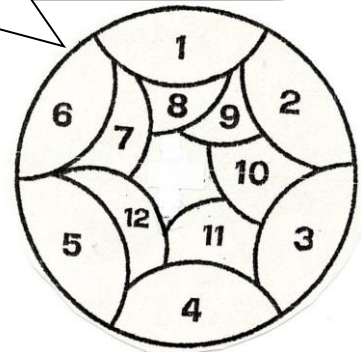
## CHECK! あなたの血液・血管はだいじょうぶ?

今年度も、4年生の希望者を対象に、10月2日(金)に小児生活習慣病予防のための血液検査が実施されます。家族みんなで、下のチェック表で、生活習慣の危険度をチェックしてみてください。

### 生活習慣病危険度チェック!

- 朝ごはんを食べない。
- いつも決まった時間に、三度の食事をしていない。
- インスタント食品をよく食べる。
- 食事に野菜が出ると、残すことが多い。
- かたい食べ物がきらいで、あまり食べない。
- 魚より、肉をよく食べる。
- ジュースやアイスクリーム、チョコレートなどのあまいおやつや、スナック菓子をよく食べる。
- 夕食の後に、おやつなどを食べることが多い。
- 食べるスピードがはやい。
- おなかいっぱい食べる方だ。
- 外で運動することが少ない。
- 夜10時以降に寝て、朝寝坊である。

左の質問に〇×で答えて、〇のついた数だけ下の血管を1からぬってください。



チェック欄	〇の数	信号にたとえると
	3個以下	青信号
	4~8個	黄信号
	9個以上	赤信号。危険!

## 今月のふるさと給食

9月16日(水)の献立

☆は町内・県内産食材

小型コッペパン

牛乳☆

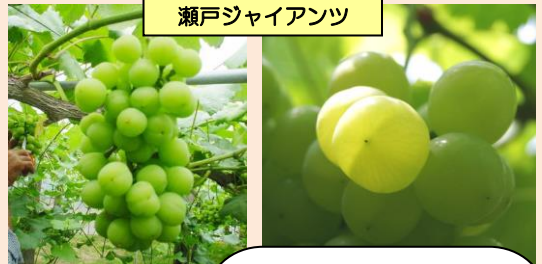
焼きビーフン (ビーフン、豚肉、焼き豚、むきえび、キャベツ、たけのこ、にんじん、☆しいたけ、☆ねぎ、サラダ油、うすくちしょうゆ、チキンコンソメ、食塩、こしょう)

枝豆のサラダ (むき枝豆、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、コールスロードレッシング)

瀬戸ジャイアンツ (☆)



瀬戸ジャイアンツ



生産者の北原さん

瀬戸ジャイアンツは、糖度がひじょうに高く、皮ごと食べることができるのが特徴です。今年も、北部校区の北原さんのぶどう園で栽培された瀬戸ジャイアンツが、ふるさと給食に登場します。