



お家に帰ったら
手洗い・うがいをし
かりしようね！



12月の食育だよ！



福知山市



福祉保健部子ども政策室

令和6年12月

楽しい季節を元気に過ごそう！

日ごとに寒さが厳しくなってきました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。

★効果的な食育★

見る・触れる機会をふやす

おいしく食べる姿を見せる

楽しい記憶と結びつける



食事前の手洗いで冬の健康を守ろう！

手には目に見える汚れだけでなく、目には見えにくい小さなごみやほこりがたくさんついていることがあります。新型コロナウイルスやインフルエンザ、そしてノロウイルスなどのウイルスは、

小さなごみやほこりよりもさらに小さく、人間の目で見ることができません。



ウイルスはのどや腸などの細胞に入り込み、仲間を増やすのでウイルスによる病気を予防する

ためには、体の中にウイルスを入れないことがとても大切です。



「ただいま」のあとや「いただきます」の前には、手についたウイルスを落とすために、石けんをよく泡立て、しっかり手を洗いましょう。水で手をぬらすだけや、20秒以下の手洗いではウイルスをきちんと落とすことはできません。手に水をつけ、石けんをよく泡立てたら、水を一度止め、十分に時間をかけて手のすみずみまでしっかり洗います。

洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルでしっかりふき取り、手をよく乾かします。

かぜにきをつけよう！！

かぜをひいたら

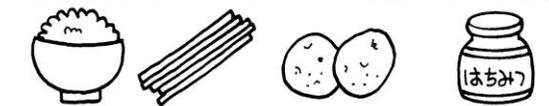
どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

強力パワーの



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんですっきり手洗いすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

あなたは指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんですっきり手を洗う習慣をつけましょう。