

12月の給食だより

中野区立中野中学校

冬休み中も、生活リズムがくずれないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると、体調をくずしやすくなります。新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

気をつけたい 冬休みの生活習慣



冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な栄養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。マスクをつけたり、人混みを避けるなどの対応をしましょう。

12月21日は冬至

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことで、2020年は12月21日です。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

冬至にかぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ることがかぜをひかないといわれています。



冬の食中毒に注意しましょう

冬はノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防をするためには手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などていねいに行います。加熱が必要な食品は中心部まで85~90度で90秒、しっかり加熱します。

