

# きゅうしょくだより

令和3年12月号  
座間市立相模野小学校  
校長 山手 温子

いよいよ12月、今年も残すところ1か月となりました。朝夕一段と冷えこむようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増えてきます。感染症予防のためにも、食事の前やトイレに行った後、外出後などに手洗いをしっかりと行いましょう。

新型コロナウイルス  
感染症予防

## 食事の時に気をつけること



新型コロナウイルス感染症は、飛沫<sup>ひまつ</sup>感染や接触感染によって感染するといわれています。食事をする時は、マスクを外すために感染のリスクが高まります。食事をする時に気をつけることは、大皿料理は避けて個々に盛りつけたり、対面に座るのではなく横並びに座ったり、食事中は会話を控えて会話

をする時はマスクをつけたりするなどです。冬季は空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなり、季節性インフルエンザが流行する時期でもあります。引き続き感染症対策を行いましょう。

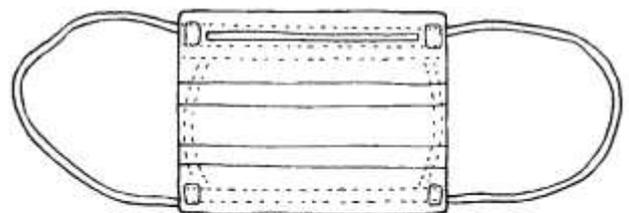
## 感染症を予防するために

### 手洗い



手洗いは、接触感染を予防するのに効果があります。手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指のつけ根、手首を石けんを使っていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。日頃から、爪を短くして清潔にし、手指で目や鼻、口をなるべく触らないことも大切です。

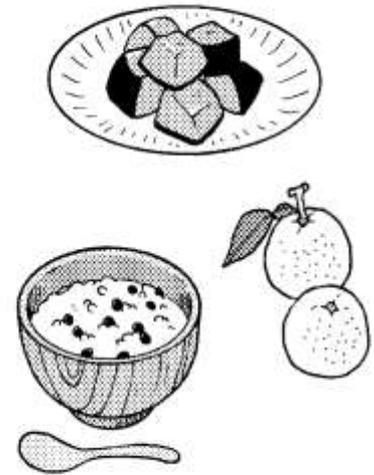
### せきエチケット



せきエチケットとは、せきやくしゃみと共に放出されたウイルスから感染症を広げないための予防行動です。せきエチケットの内容は、マスクをきちんと着用すること、マスクがない時にせきやくしゃみをしそうになったら、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆うこと、とっさの時は袖で口と鼻を覆うことです。

# 冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



# 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

|   |   |   |  |   |   |   |   |
|---|---|---|--|---|---|---|---|
| 1 | E |   |  |   |   | 7 | A |
|   |   |   |  |   |   |   |   |
| 2 |   | 4 |  |   | 6 |   |   |
|   |   | 5 |  | D |   |   |   |
|   |   |   |  |   |   | 8 |   |
| 3 |   | C |  |   |   |   | B |

### タテのカギ

- 1 船をとめておく所。
- 4 英語の「go」の日本語は？
- 6 猟師は何をする人？
- 7 ことわざ「一〇〇二たか三なすび」。
- 8 水を多くして米をやわらかく煮たもの。

### ヨコのカギ

- 1 給食当番は白衣をきちんと着よう。
- 2 〇〇〇を見て時間を守ろう。
- 3 気持ちよさそうに眠っているようす。
- 5 病気を治すために飲んだり塗ったりするもの。



A~Eの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

もうすぐ A □ B □ C □ D □ E □

3学期の給食開始は1月13日（木）です。みなさん、どうぞよいお年をお迎えください。