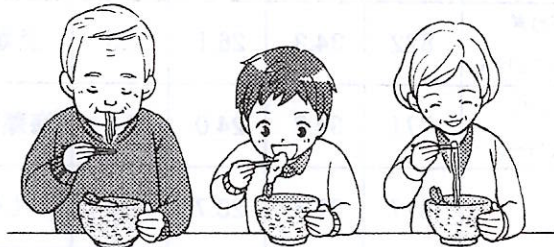


# 給食だより 12月

市川市立第三中学校

今年もあと1か月です。冬休みは、例年ならば友だちや親戚などと食事をする機会が増えますが、コロナ禍では大人数や長時間に及ぶ飲食は、感染のリスクを高めてしまいます。感染症の予防を考えて食事の工夫をしてみましょう。新年、みなさんと元気に会えることを楽しみにしています。

## 新型コロナウイルス 食事の時に気をつけること



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。

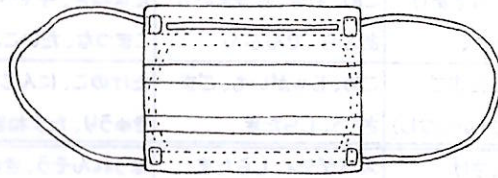
## 感染症を予防するために

### 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。

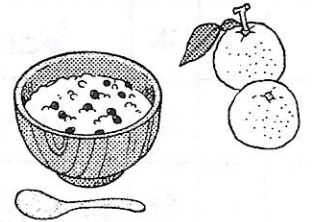
### せきエチケット



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

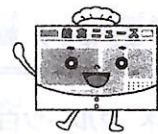
|   |   |   |   |  |   |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|---|
| 1 | E |   |   |  |   | 7 | A |
|   |   |   |   |  |   |   |   |
|   |   |   |   |  |   |   |   |
| 2 |   |   | 4 |  |   | 6 |   |
|   |   |   | 5 |  | D |   |   |
|   |   |   |   |  |   |   | 8 |
| 3 |   | C |   |  |   |   | B |

### タテのカギ

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

### ヨコのカギ

- 給食当番は白衣をきちんと着よう。
- 〇〇〇を見て時間を守ろう。
- 気持ちよさそうに眠っているようす。
- 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 □

## 保護者のみなさまへ

学校では、子どもたちが健康で安全な生活を送れるように、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を徹底しています。ご家庭でも引き続き、手洗い、せきエチケット、密を避けると共に、体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事への心がけをよろしくお願い申し上げます。