

食育&給食だより

(おうちの人と一緒に読んでね)

感染症に負けない体をつくろう*****

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食事は消化のよいものを選びましょう。吐き気があるときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



給食感謝の会がありました

全国学校給食週間(1月21日~24日)中の1月24日(金)に、給食感謝の会がありました。高等部の給食委員会が中心となり、調理員さんへ感謝の言葉や各学部からすてきなプレゼントをいただきました。



これからもおいしい給食作り頑張ります。皆さんも風邪を引かないように、しっかり給食を食べてね!

すてきなプレゼントありがとうございました。調理員さんたちもとてもうれしかったようです。

