



保護者各位



1月 給食だより



令和8年1月5日

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

栄養士 林香里

新年おめでとうございます。正月は来客や夜更かしなどで生活のリズムが乱れがちになります。また、寒いので暖房のきいた室内で過ごすことが多く、運動不足に陥りがちです。毎日1回は外に出て外気に触れ、遊ばせる時間を持つようにしましょう。

今月のテーマ

ノロウイルスにご注意を！



©公益社団法人日本食品衛生協会

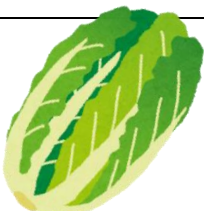
新型コロナウイルス感染症の流行で、アルコール消毒液による手指消毒をする機会が増えましたが、ノロウイルスにはアルコール消毒はあまり効きません。ですので、手指についてのウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。

手洗いの効果をより高めるためには、「正しい手洗い方法」の手順に沿った、効率的な手洗いが有効となります。

帰宅後、トイレに行った後、食事やおやつの前など、手洗いの習慣がつくよう家族全員で正しい手洗いを実践しましょう。

また、大人は子供の口に入る食品を取り扱うため、調理の際なども手洗いを徹底し、手指を介してウイルスを広げないようにしましょう。

旬の食材を食べよう 白菜



白菜にはカリウムが多く含まれているので高血圧など生活習慣病の予防に効果が期待できます。また、骨を丈夫にしたり、血液の凝固作用のあるビタミンK、さらには骨の健康に欠かせないカルシウムも多く含まれます。