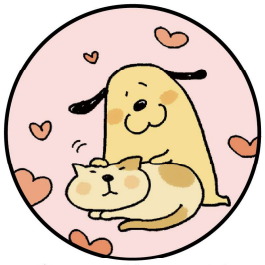
手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があるからです。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

こんな時は手を洗いましょう

家に帰った時

トイレの後



動物に触った時

鼻をかんだ後

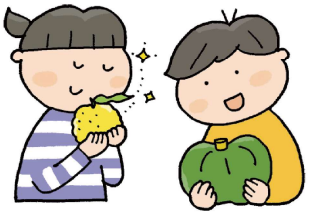
料理をする前

食事の前

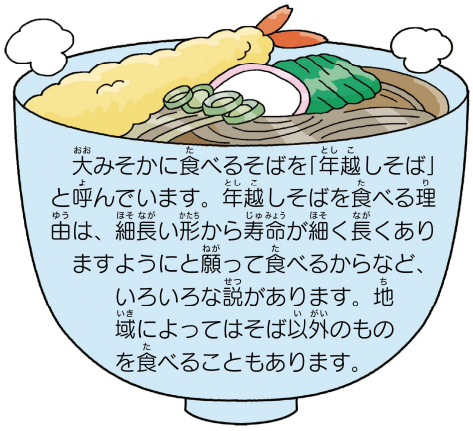
手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は１年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

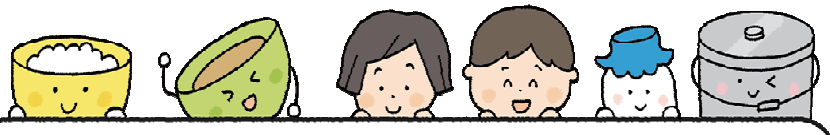
食育の様子

11月17日（月）4時間目ゆうべつ学園3年生

「好ききらいなく食べよう」という内容で、自分の食べ方を振り返りながら、好ききらいしない大切さを学習しました。

11月20日（木）4時間目ゆうべつ学園5年生

「食べ物の栄養素とその働きを知ろう」という内容で、五大栄養素の名称やその働き、生活習慣病について考える学習をしました。



12月のメニューのご紹介

10日（水）オムハット

丸い薄焼き卵です。カレーの上にのせて、オムカレー風にして食べてみてください。

22日（月）キャロットライス

人参が苦手な人も食べやすい味の炊き込みごはんです。この日は、冬至なので「ん」のつく食べ物で風邪を予防しましょう。

23日（火）クリスマスケーキ

今年もクリスマスケーキが登場します。お楽しみに♪