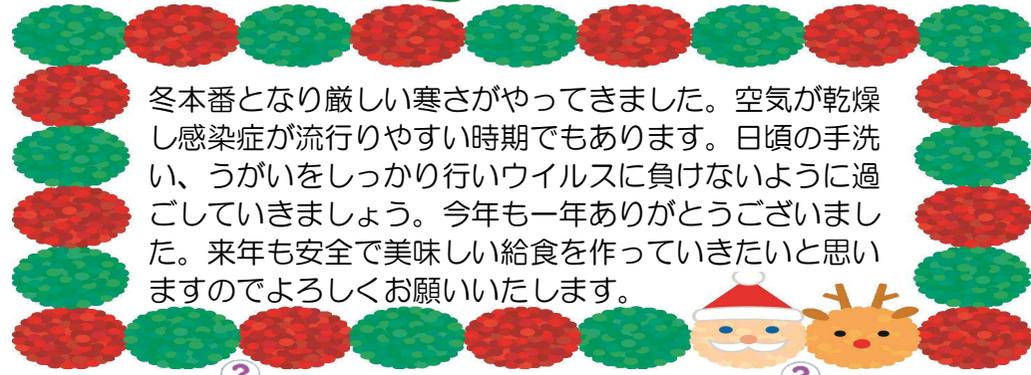


OH! BENTOU ランチサービス 0120-841-120

# 食育だより 12月



冬本番となり厳しい寒さがやってきました。空気が乾燥し感染症が流行りやすい時期でもあります。日頃の手洗い、うがいをしっかり行いウイルスに負けないように過ごしていきましょう。今年も一年ありがとうございました。来年も安全で美味しい給食を作りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

## 12月食育クイズ

問1 冬に美味しい人参は、身体に良い働きがたくさんあります。次の中で当てはまらないものはどれでしょう？

- ① 肌に良い      ② 風邪を引きにくくする
- ③ ウンチが出にくくなる      ④ 目に良い

問2 冬至にお風呂に入れる、美肌効果のある果物は？

- ① ゆず      ② グレープフルーツ      ③ もも

問1の答え ③ ウンチが出にくくなる  
人参などの根菜類には、おなかの調子を良くする食物繊維が豊富に含まれているので、便秘に効果がありウンチが出やすくなります。

問2の答え ① ゆず  
冬至には【ゆず湯】に入ります。強い香りがする植物で邪気を祓う習慣があります。ゆずには、血行を良くして冷え性をやわらげたり、クエン酸やビタミンCによる美肌効果もあります。

## 手洗いするのはどんな時？



手洗いは誰にでも簡単にできる感染症対策の一つです。手から汚れを洗い落として、キレイにする為にします。バイキンは目には見えません。そのため、知らないうちに身体に入ってしまう。正しい手洗いをして、病気知らずの生活を送りましょう！！

### 手洗いの六つのタイミング



## てのあらいかた

