



保健目標	食について考えよう
給食目標	感謝して食べよう

明けましておめでとうございます。冬休みもあつという間に終わり、3学期がスタートしました！冬休み中に生活リズムが崩れた人はいませんか？これから寒さも一段と厳しくなってきます。規則正しい生活とバランスのとれた食事<sup>まじり</sup>で元気に過ごしましょう♪

## 1/24~1/30は全国学校給食週間

私たちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいます。残さずに食べて、体も心もしっかり成長していきましょう！受け継いだ命を大切にすることも私たちの役割です。そして、私たちが給食を食べるためには、たくさんの人たちが関わってくれています。

米・野菜を育ててくれる人



牛や豚を育てている人



魚をとってくれる人



給食



働いてくれる家の人



給食を作ってくれる人



野菜を売ってくれる人



### 給食週間で、たくさんの郷土料理が給食に出ます。

1/22 くすかけ(西彼町)、ひよつづの酢の物(南島原市)



1/25 豚の角煮(長崎市)



1/24 ゆで干し大根の含め煮(西海市)、浦上そば(長崎市)



1/26 上対馬とんちゃん(対馬)



# 生活リズムを整えましょう！！

みなさん、年末年始はゆっくり過ごせましたか？  
親戚と集まったり、美味しいものをたくさん食べたりと、楽しい出来事がたくさんあったことでしょう。しかし、3学期の学校生活もスタートしました。学校での学習に集中できるように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送るようにしましょう！



## 冬の肌トラブルと家庭でできる対策

### 〈乾燥肌・あかぎれ〉

乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れてかゆくなったりすることです。肌がカサカサして粉をふいているようになり、かゆみのある赤い湿疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。



### 〈口なめ皮膚炎〉

唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してカサカサになってしまいます。このように、唾液によって唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。なめないように声掛けをして口の周りを清潔に保ちましょう。



### 〈しもやけ〉

しもやけは、皮膚が冷たい空気にさらされることで血行が悪くなって起きます。手や足、耳などによく発生し、まだら状に赤くなってかゆみを伴います。予防のために、屋外では手袋や靴下、帽子などを身につけるようにしましょう。しもやけになった場合は、血行をよくする軟膏やステロイド軟膏を塗りましょう。



☆皮膚の乾燥を予防するには、保湿剤をしっかりと塗ることが必要です。  
汚れた皮膚の上からの保湿剤の使用は好ましくありません。入浴後の保湿がオススメです！