

寒くなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして同じくノウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、ズバリ、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。「ただいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。



見た目にはきれいで、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかりと落ちません。せっけんで丁寧な手洗いをしましょう。

Table with 5 columns (Days 5-19) and 2 rows (Wood, Metal). Each cell contains a menu item, its kcal value, and a list of ingredients with checkboxes. Includes illustrations like 'Fruit & Veg' and 'Winter'.

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

Table mapping food groups to nutrients: 小麦胚芽食品グループ (Wheat germ food group) to たんぱく質 (Protein), 大豆食品グループ (Soybean food group) to 脂質 (Fat), 海藻食品グループ (Seaweed food group) to 食物繊維 (Dietary fiber).

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

