

給食だより 11月号

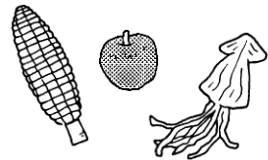
平成28年11月24日
大原小学校
栄養教諭 西嶋真紀

給食委員会の活動 (給食・健康集会へむけて)

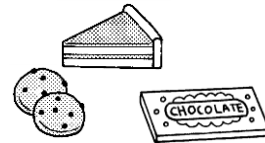
秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。寒さに負けない体をつくるためには、1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することが大切です。

また、おやつは本来お菓子ではなく、カルシウムや食物せんいなど不足しがちな栄養素を補うためのものです。ヨーグルトなどの乳製品、季節の果物、甘くておいしいさつまいもなどを上手に利用しましょう。

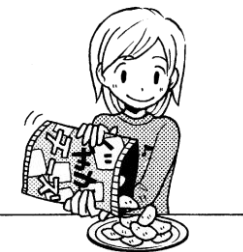
12月5日から7日までの3日間、昼休みオアシス広場にて給食・健康集会をおこなうことになりました。給食委員会は、栄養のバランスこん立コーナーと低、中、高学年にわけた給食クイズコーナーです。はじめての取り組みで、健康委員会と協力して行います。みんなで協力し、昼休みに準備を頑張りました。



おやつと上手につき合うための 3つのポイント



適度な量を考えよう



時間を考えよう



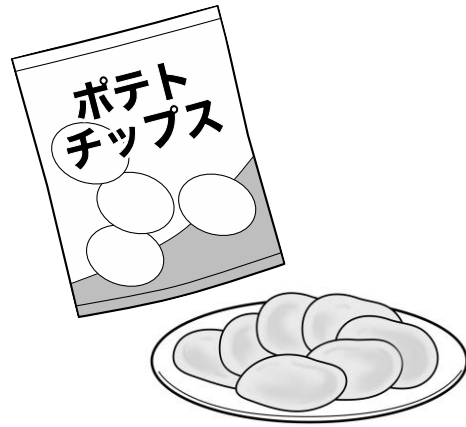
食べた後はうがいや
歯みがきをしよう



普段、どんなふうにおやつを食べていますか。3つのポイントに気をつけましょう。



スナック菓子などは皿に取りわけよう！



おやつのとり方

おやつをとるポイントとして、①自分に合った量を考える。②時間を決めてとる。③不足しがちな栄養を補う。④水分補給をする。⑤市販品は表示をチェックするなどがあります。また夕食に影響が出ないように配慮しましょう。

