



給食だより 12月号

平成28年12月9日
大原小学校
栄養教諭 西嶋真紀

あっという間に今年も残り1ヶ月をきりました。今年みなさんにとってどのような年でしたか？最近、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜをひきやすくなっています。体調をととのえて、楽しく元気にすごせるようにしましょう。

で かぜを 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが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です。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

委員会の活動 (給食・健康集会)

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・健康集会を行いました。給食委員会は、低、中、高学年にわけた給食クイズコーナーと栄養のバランスこん立コーナーで、健康委員会は、手洗いチェックコーナーと栄養バランスのプレゼンコーナーでした。

たくさんの参加があり、3日間給食委員会、健康委員会ともよく頑張りました。



給食クイズコーナー

栄養バランスこんだてコーナー

手洗いチェックコーナー

栄養バランスのプレゼンコーナー