

# いただきます

沼小学校

令和2年5月7日

食育だより No. 1

栄養教諭：石山美紀子

臨時休業により、本来ならば子どもたちの昼食として提供される学校給食がなくなりました。長い休みの後、子どもたちが元気に登校できるよう願っています。そして、休み中の子どもたちへの心配りで大変な保護者の方々に栄養・食育の面から何かサポートできることがあればと考えています。ぜひ、お子様と一緒にご覧ください。



## 元気にすごすための食生活のポイント

新型コロナウイルスに感染しないようにするためには、免疫力を高めることが大切です。免疫というのは、かんたんに言うと「病気を起こす原因になる菌やウイルスから体を守るしくみ」です。菌やウイルスはとても小さいのでめには見えませんが、私たちのまわりにたくさんいます。でも、私たちはそのような中でも健康にすごすことができます。それは、“免疫の力”で入り込んできた病原菌から体を守っているからです。免疫力を高めるために、栄養・食事はとても重要です。

### 早寝・早起き、朝ごはんをおいしく！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。しっかり食べることで、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。人間の体温は、36.5～37℃が最も健康的で免疫力が高いと言われます。



### 何でも食べて元気なからだ！

免疫力を高めるために必要な栄養素はたくさんあります。難しく考えるより、様々な食品から栄養がとれるよう、何でも食べることが1番です。黄・赤・緑の食べ物をとりまぜて、バランスよくいろいろな食べ物を食べることを心がけましょう。



特に、緑のなかまが不足しがちなので積極的に取り入れましょう！！

### 手洗いはしっかり、こまめに！

病気の原因となるウイルスは、手から食べ物についたり、手で目や鼻をこすことで体の中に入ってきます。外から帰ってきた時、食事の前、トイレの後にはせっけんを使って、手のすみずみまでしっかり洗いましょう。



### 黄色のなかま

熱や力になるもの



### 赤のなかま

血や肉になるもの



### 緑のなかま

からだの調子をととのえるもの



### ストレス解消に料理はいかがですか？

免疫力を低下させる原因にストレスがあります。思い切って、普段しないような料理にチャレンジしてみたり、子どもたちと一緒に作ったり、逆に何もしたくないときは、持ち帰りや加工食品を上手に使って・・・何よりも食事を楽しむことが大切ですね。



# 「おうちde給食」「おうちde食育」のススメ

北九州市のHPの中に、給食で人気のメニューのレシピを中心に、「朝食」と「お弁当」の作り方をイラスト付きで紹介している「おうちde給食」というものがあります。毎日の献立を考えると、ぜひ参考にしてみてください。

そして、長い休校期間中、おうちでできそうな食育を紹介します。食べる力は生きる力です。子どもたちが身につけておくと、きっとどこかで役に立つと思います。気になったものから、気軽にやってみてください！！



「北九州市」「学校給食レシピ集」「学校給食レシピ集2」で、ぜひ検索してみてください。

今日のごはんは何でしょうクイズ



何が入っているでしょうクイズ  
野菜の種類まで当てられたらバッチリ！！



## 調べ学習

行事食について、旬について、食料自給率・フードマイレージについて etc...



## お手伝いいろいろ

米をとぐ、野菜の皮むき、盛り付け、皿洗い etc...



## 家庭菜園

プランターでもできる夏野菜がおすすめです。



## うんち調べ

どんなうんちが出たか⇒健康チェック



# よろしくお祈いします！！

栄養教諭の石山美紀子です。沼小学校と沼中学校を担当して2年目になります。

子どもたちが健康に成長できるよう、学校給食の実施につとめていきたいと思ひます。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。また、給食に関するご意見や、この紙面で紹介してほしいことなどありましたら、お聞かせください。

沼小学校 栄養教諭 石山美紀子  
(連絡先: TEL 472-3888)

