

# 給食から



今年もあと一か月、寒さも一段と増してきました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどにかかりやすい季節です。十分な睡眠と、栄養バランスのとれた食生活を心がけ、元気に寒い冬を乗り越えましょう。

## 寒さに負けなからだをつくらう！

### 栄養

丈夫なからだをつくるためには、免疫力や抵抗力を高めることが大切です。かぜの予防に効果的なたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスの良い食事をとりましょう。

### たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、からだを温める働きがあります。

さかな、たまご、牛肉、豚肉、とりにく、だいず、とうふ

### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスや細菌などがからだに入るのを防ぎます。

ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん

### ビタミンC

身体の抵抗力や免疫力を高め、かぜのウイルスからからだを守ります。

みかん、フロccoli、キャベツ、じゃがいも、小松菜、さつまいも

### 香辛料・薬味

からだを温めて、寒さをのりきりましょう。

にんにく、とうがらし、ねぎ、しょうが

### 睡眠

免疫力や治癒力は睡眠中につくられるといわれています。

### 運動

かぜのウイルスをふきとばす体力をつけましょう。

かぜのウイルスをからだに入れないために、手洗い、うがいをしっかりしましょう。また、部屋が乾燥するとウイルスが活発になるので、部屋の空気を入れ替えも行いましょう。



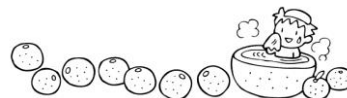
## 年末年始の行事食

ねんまつ わんし ぎょうじしよく

日本に古くから伝わる伝統文化を大切にしましょう！



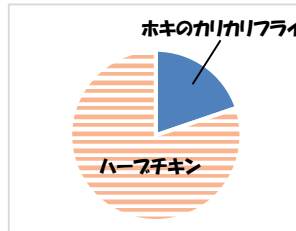
冬至とは、一年の中で一番夜が長い日のことです。昔から、冬至の日に真夏の太陽をたくさん浴びたかぼちゃを食べると、病気にかからないとされてきました。かぼちゃには、この時期に不足しがちなビタミンがたっぷりと含まれています。今年の冬至は12月22日です。



## セレクト給食

本校では、児童が自ら給食を選択する体験を通して、食べ物を通じて健康や食生活の大切さを学ぶ機会を設けています。本校では、児童が自ら給食を選択する体験を通して、食べ物を通じて健康や食生活の大切さを学ぶ機会を設けています。

学期ごとにセレクト給食を実施しており、1学期は主食（セレクト揚げパン）でした。2学期は、主食になる魚（ホキのかりかりフライ）・肉（ハーブチキン）のどちらかを子どもたちに選んでもらいました。肉・魚ともに成長期の子ども達の体づくりに大切な栄養素であるたんぱく質が豊富な食品です。肉を選んだ児童が多い結果となりました。2学期の給食最終日である20日（水）に実施します。※3学期はセレクト飲み物を予定しています。



3学期の給食は、10日（水）からです。冬休み中も不規則な生活にならないように、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、毎日コップ1杯の牛乳を忘れずに飲みましょう。また外で元気にからだを動かし、かぜをひかないように過ごしましょう。

