



食育だより

旭小学校 2014年12月号




今年もあとわずかとなりました。何かと慌ただしくなる頃ですが、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜやインフルエンザが流行しやすい時季です。年末・年始の楽しい行事が続き、生活リズムも崩れがちですが、朝・昼・夕の3食をしっかりと、かつ栄養のバランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。


よぼう しょくせいかつ かぜの予防と食生活

かぜはウイルスなどによって起こる、せきや鼻水、発熱やだるさなどの症状の総称です。昔から「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。風邪を予防するには食事前の手洗いをしっかりと、栄養バランスのとれた食事をとり、夜は十分に睡眠をとって体をしっかりと休めることが大切です。かぜ予防のポイントと食生活の注意点です。

「ただいま」の後、「いただきます」の前の手洗いをせっけんと使ってしっかりとしましょう。



室内の温度と湿度を適度に保ちましょう。




空気が乾燥しすぎないように、時々換気も大切です。

栄養・睡眠・休養のバランスを考えてみましょう。

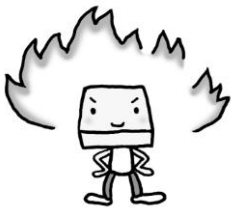


たんぱく質をしっかりととりましょう。



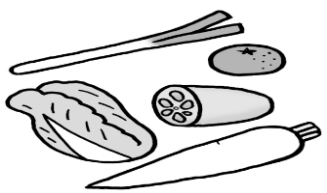
魚、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品は、かぜに負けない体をつくれます。

脂質（油）を上手に活用しましょう。



体を温め、ビタミンAの吸収を助けます。ただしとりすぎには注意が必要です。

ビタミンの補給も忘れないようにしましょう。



野菜や果物に多いビタミンA、Cは体の抵抗力を高めてくれます。

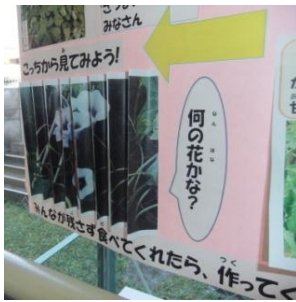
ちさんちしょう けいじ 地産地消のポスターを掲示しました

今年も学校給食センターの栄養士が協力して、地産地消のポスターを作成しました。今年、尾張旭市で野菜や果物を育てている生産者の方を中心に野菜や果物の育ち方など分かりやすく作成しました。

学校に来られましたら、1階の図書室の前の窓に掲示してありますのでぜひご覧になってください。

見て楽しめるような工夫がいっぱいです！

何の花かな？
左から見ると…？



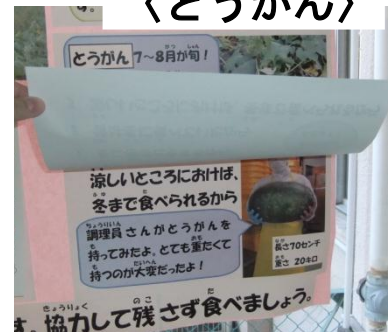
〈かぼちゃ〉

給食センターで働く栄養士さんがかぼちゃを持って大きさをあらわしています。



〈とうがん〉

給食センターで働く調理員さんが20キロもあるとうがんを持ち上げました。



2学期の給食最終日は12月19日(金)です。

また3学期の給食開始日は1月8日(木)です。



食育だより、食育についてご意見ご感想をお寄せください。担任または栄養教諭までお願いします。