

きゅうしょく 給食だより



12月号
2022年(令和4年)
11月30日発行
明石市立二見北小学校

いよいよ12月、今年も残りあと少しとなりました。ぐっと寒くなってきましたが、風邪をひいたり体調をくずしたりしてはいませんか？

寒さに負けず元気に過ごすためには、好ききらいなくしっかりと食事をして、たっぷり睡眠をとることです。残り少ない2022年を元気いっぱいにご過ごしましょう。

12月給食目標《寒さに負けない食事をしよう》

風邪に負けない体をつくろう！

★ たんぱく質で体力回復！（赤色のなかま）

たんぱく質は、消耗した体力を回復させ、寒さに負けない体をつくりまします。

★ 炭水化物や油で体をあたためよう！（黄色のなかま）

炭水化物や、油は体を動かすエネルギーとなり、体を温めます。

★ ビタミンで風邪に負けない体をつくろう！（緑色のなかま）

特にビタミンAは、鼻やのどのねんまくを強くして体の中にウイルスが入るのを防ぎます。色のこい野菜にふくまれています。ビタミンCは、体の免疫力を高めて、風邪を予防してくれます。色のうすい野菜や果物にふくまれています。

三色の食べ物をバランスよく組み合わせよう！



ノロウイルスによる食中毒にご用心！

ノロウイルスは、目には見えない小さな小さなウイルスですが、とても感染力が強くて、たった10個程度のウイルスが口に入っただけでも感染すると言われています。ノロウイルスは人間の腸の中で爆発的に増え、感染してから1日から2日でおう吐や下痢などの症状がでます。

★ ノロウイルスをよぼうするには ★



給食前や
トイレの後は
必ず手を洗う



具合が悪いときは
給食当番をせず
担任の先生に言う



うわばきのまま
トイレに入らない

5年生 魚さばきをしました！

兵庫県漁業協同組合連合会（Seat-club）から講師の方に来ていただき、アジのさばき方を教えていただきました。立派なアジを一人一尾ずつ三枚におろし、ソテーにして食べました。始めはおそろおそろ触っていた人も、最後には全員がさばくことができました。苦労しながらも自分でさばいたアジの味は格別だったようです。

