食育だより

平成 29 年(2017 年)
12 月号
明石市立二見小学校

早いものでもう 12月。今年も残り少なくなってきました。

あたたかい日もあれば、とても寒い日もあり、気温の変化がはげしいこの季節ですが、体調をくずしてはいませんか？これから冬に向けて、どんどん寒い日が増えていきますが、バランスの良い食事、それから運動と睡眠をしっかりととって、風邪に負けず元気に過ごしていきましょう。

12月の給食目標　《寒さに負けない食事をしよう》

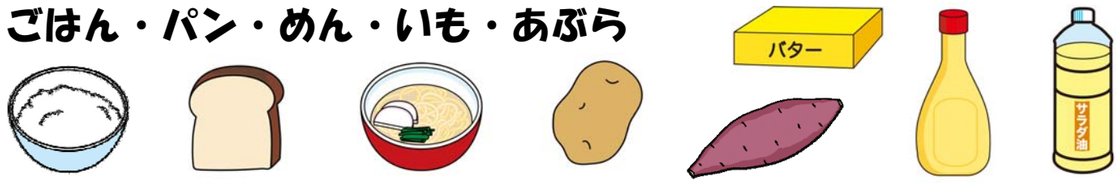
かぜに負けない元気な体は毎日の食生活から！

★たんぱく質をしっかりと食べて体力をつけよう！

肉・魚・卵・大豆・乳製品

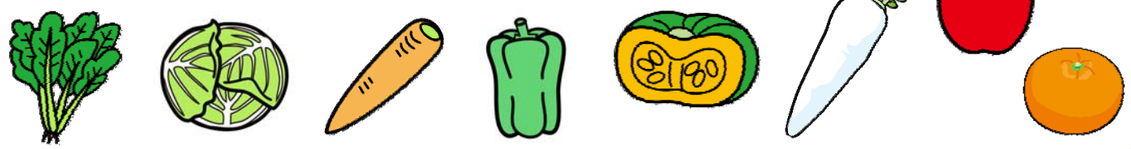
★エネルギーを十分にとって体をあたためよう！（とりすぎには注意！）

ごはん・パン・めん・いも・あぶら



★ビタミンA・Cでかぜに負けない抵抗力をつけよう！

ビタミンA・C（やさい・くだもの）



好きなものだけを食べるようなかたよった食生活をしていたり、時間がないからといって朝ごはんを抜いていたりすると、かぜに抵抗する「免疫力」が落ちてかぜをひきやすくなってしまいます。かぜに負けない体をつくるには、朝・昼・夜の３食をバランスよくきちんと食べることが大切です。

それでも かぜをひいてしまったら、どうしたらいいの？

◎かぜのひきはじめには◎

体をあたためる食べ物を食べましょう！

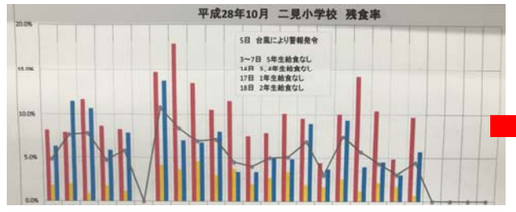
肉や魚、野菜などがたっぷり入ったなべ物や汁物などを食べて体の中からあたたまりましょう。特に冬が旬の野菜(土の中にうまっている野菜)には、からだをあたためてくれる効果があります。

◎熱がでているときは◎

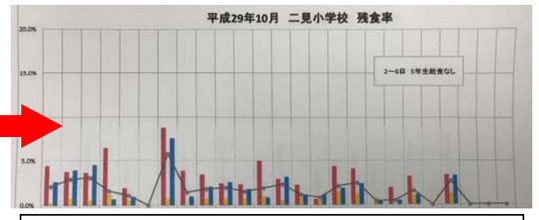
エネルギー源と水分をしっかりととりましょう！

熱があると、体がエネルギーを使う量が多くなります。ごはんやめん類など体のエネルギーになるものをしっかりととりましょう。熱があっても食べやすいおかゆやうどんがおすすめです。食欲がないときは、ゼリーやプリンなど食べられるものを食べ、水分はこまめに補給しましょう。

二見っ子、残食ゼロを目指して最高記録達成！！



↑去年の 10 月の残食



↑今年の 10 月の残食

10月には「残さず食べよう」という学校の月目標で、11月には給食委員会が企画をしてくれた「残菜なくそう月間」で、二見小学校のみんなはクラスごとに給食の残食をなくそうと頑張っています。この表は、左が去年の 10月、右が今年の 10月の二見小学校の給食の残食率です。全体的に量が減っていますが、**特に主食(ごはんやパン)の残食がぐんと減ってきています。**なんと、**去年の4月からこれまでの 1年半のなかでも、今年の 10月は一番残食が少なかったです！**ごはんが残らないようにおにぎりを作ってくれたり、苦手なものも食べようと挑戦したりして、**ひとりひとりの頑張りがクラスから学校へ広がって、二見小学校全員で作った記録**だと思います。みんなに必要な栄養がつまっている給食、これからも残さずに食べてくれるとうれしいです。

お知らせ：給食最終日は 12 月 20 日(水)、3 学期の給食開始は 1 月 10 日(水)です。