

ランチタイム

令和2年度
石橋北小学校
給食だより **12月**

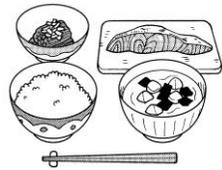


12月に入り朝と夜はグッと冷えこむようになりましたね。体調はくずしてないでしょうか？しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。

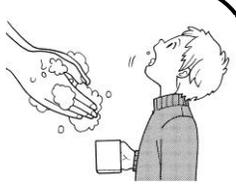
※かぜに負けない体をつくろう！※

冬は、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザがはやる季節です。かぜをひかずに、元気に冬を過ごすためには、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。

1日3食、栄養バランスがととのった食事をとりましょう。



外から帰った後や食事前などには、石けんを使ったていねいな手洗いや、うがいを行いましょう。



外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。



早寝・早起きを心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。



※ビタミンにも注目！※

体の調子をととのえてくれる食べ物に多い栄養素といえば・・・ビタミンです！かぜをひきにくくしてくれる2種類のビタミンを紹介します。



ビタミンA

ビタミンAは、油にとけるビタミンの1つで、体の皮膚やのど・鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。

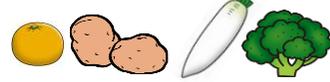
緑黄色野菜のにんじんやモロヘイヤ、かぼちゃやレバーなどに多く含まれています。



ビタミンC

ビタミンCは、水にとけるビタミンの1つで、コラーゲンをつくるのをサポートしたり、免疫力を高めたりしてくれる働きがあります。

野菜の赤パプリカやブロッコリー、じゃがいも、果物のみかんやキウイフルーツなどに多く含まれています。



今月の目標 楽しい給食にしよう

1年食育授業「やさいとなかよくなろう」
3年食育授業「好き嫌いしないで何でも食べよう」

石橋小学校栄養教諭の石川先生にご協力いただき、1年生と3年生の食育の授業を行いました。1年生の授業では、実際に野菜を見たり栄養についてのお話を聞いたりして、野菜を食べる大切さを学びました。3年生の授業では、食べ物の3つの働きについて学び、好き嫌いせずに何でも食べることが大切ということ学びました。是非ご家庭でも、「苦手なものにも一口挑戦してみよう。」とお声掛けをお願いします。



食に関するクイズ

日本では、大みそかに年越しそばを食べる風習があります。

なぜ、そばを食べるようになったのでしょうか？

- ①そばにいる人へ感謝する気持ち
- ②細く長く健康長寿でいられるように
- ③早く背が伸びるように



答え ② 細く長く健康長寿でいられるように

江戸時代から始まった食文化で、長寿や無病息災を願っています。細くて長いそばを食べると健康で寿命を延ばし、良い運を長続きさせるという思いから、そばを食べるようになりました。

地域によっては、運を呼ぶため、長く太くと願って、うどんを食べる風習もあります。