

ランチタイム

令和4年度
石橋北小学校
給食だより

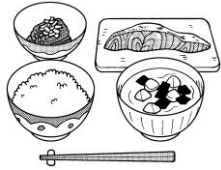
12月

12月に入り朝と夜はグッと冷えこむようになりました。体調をくずしていませんか？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。元気に冬をすごすために、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。

一日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、石けんを使った丁寧な手洗いや、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一つで、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一つで、コラーゲンをつくるのをサポートしたり、免疫力を高めてくれたりする働きがあります。

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

☆23日はセレクト給食☆

チョコケーキ、イチゴケーキ、桃のゼリーから、子どもたちが選んだものが出ます。お楽しみに。



★食育コーナー★

☆3年食育授業「すききらいしないで食べよう」☆

3年生の授業では、体を作る赤・エネルギーのもとになる黄・体の調子を整える緑の三人のげんきっこといっしょに、食べ物は、体内での働きにより三つのグループに分けられることを学びました。食べ物の栄養を上手に取り入れるためには、好き嫌いせずに何でも食べることが大切だということが分かりました。是非ご家庭でも、「苦手な物にも一口挑戦してみよう。」とお声がけをお願いします。



12月の地産地消のお知らせ



今月は、19日がしもつけいっぱいdayです。下野市産のかんぴょうやにらが出ます。