

ランチタイム



令和7年度
石橋北小学校
給食だより
12月15日

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流行する季節です。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！かぜの予防に効果がある2種類のビタミンを紹介しします。



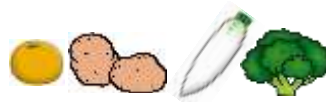
ビタミンA

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

☆25日はセレクト給食☆

チョコケーキ、イチゴケーキ、みかんのゼリーから、自分で選んだものが出ます。
お楽しみに。



12月の地産地消のお知らせ



今月は、18日がしもつけいっぱい day です。

和風シチューには、下野市産のかんぴょう、栃木県産のとり肉が出ます。



★朝食アンケート結果について★

10月、全児童に対して朝食アンケートを実施しました。各学年の結果です。

学年			1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
アンケート実施人数			24	21	27	24	25	35	156
1	①	毎日食べる	96.0	100.0	95.7	91.3	100.0	94.1	95.8
	②	だいたい食べる							
	③	ほとんど食べない	4.0		4.3	8.7		5.9	4.2

朝食を抜くと、脳や体のエネルギー不足で集中力低下・疲労感・便秘になりやすい等の悪影響があります。一日の始まりに食べる事で、脳や体が元気になります。

今日からでも、朝食を食べる習慣を身につけるようにしましょう