

# 給食だより

12月

下野市立石橋小学校

ひひひさむまじき  
日々寒さが増し、かぜなどをひきやすい時期となりました。かぜなどをひかないため、規則正しい食  
生活を心がけましょう

さむ

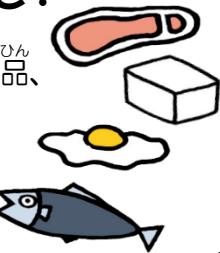
ふゆ

しょくじ

## 寒さを防ぎとばす冬の食事とは？

### ☆ たんぱく質はたっぷり！

さかな魚・肉・卵・大豆・大豆製品、牛乳はたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくります。



### ☆ のどや鼻の粘膜を強くするビタミン A

かぜなどのウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミン A はのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めてくれます。



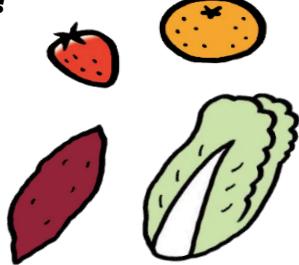
### ☆ 脂質も上手に利用しよう！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんエネルギーをつくり、体を温めてくれます。でも、とりすぎには注意しましょう。



### ☆ 毎日といたいビタミン C！

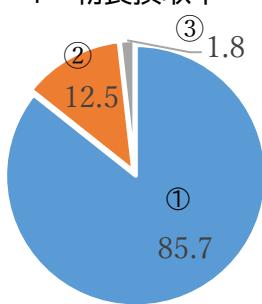
体の抵抗力を高めてくれるビタミン C！くだもの果物だけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



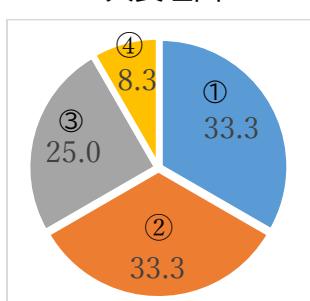
## ・・・朝食アンケートの結果・・・

10月に行った朝食アンケートの結果です。朝食を毎日食べる児童は、86%でした。「ほとんど食べない」(食べるのは、週に4日以下)と答えた児童は、1.8%となっています。今年度は主食とおかずを食べる児童が増えました。「いしばし元気っこ週間②」で、朝食についての動画視聴、振り返りカードの活用などを行いましたが、引き続き、今後も朝食欠食率ゼロを目指し、「毎日朝食を食べる。主食とおかずを食べる。」「家族で食べる」指導を行います。ご家庭での協力をお願いいたします。 ※グラフ内の数値(%)

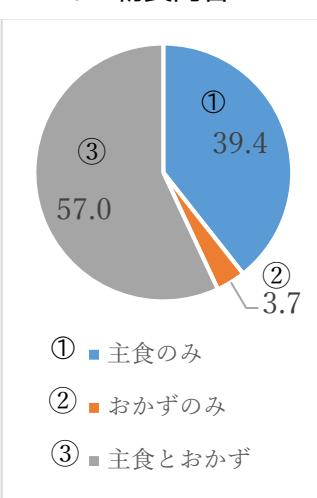
### 1 朝食摂取率



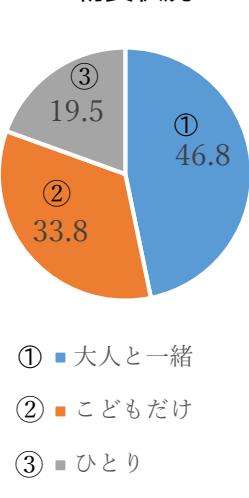
### 2 欠食理由



### 3 朝食内容



### 4 朝食状況



① ■毎日食べる

② ■だいたい食べる

③ ■ほとんど食べない

① ■空腹ではない

② ■食べる時間が無い

③ ■起きられない

④ ■用意がない

① ■主食のみ

② ■おかずのみ

③ ■主食とおかず

① ■大人と一緒に

② ■こどもだけ

③ ■ひとり