

給食だより

12月

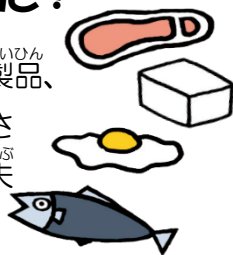
下野市立石橋小学校

日に日に寒さが増し、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

寒さをふきとばす冬の食事とは？

☆たんぱく質はたっぷり！

さかな・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れます。



☆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の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。



☆毎日とりたいビタミンC！

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

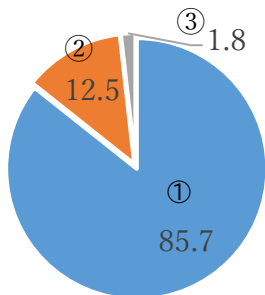


・・・朝食アンケートの結果・・・

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。

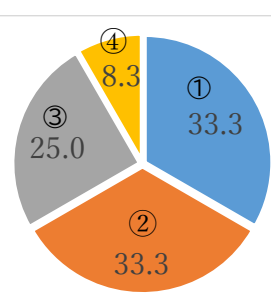
「いしばし元気っこ週間②」で、朝食についての動画視聴、振り返りカードの活用などを行いましたが、引き続き、今後も朝食欠食率ゼロを目指し、「毎日朝食を食べる。主食とおかずを食べる。」「家族で食べる」指導を行います。ご家庭での協力をお願いいたします。 ※グラフ内の数値(%)

1 朝食摂取率



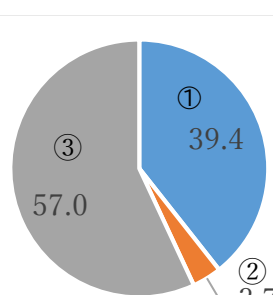
- ① ■ 毎日食べる
- ② ■ だいたい食べる
- ③ ■ ほとんど食べない

2 欠食理由



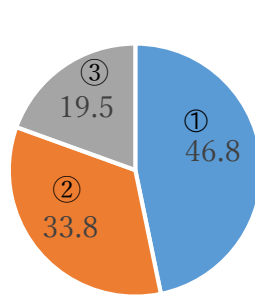
- ① ■ 空腹ではない
- ② ■ 食べる時間が無い
- ③ ■ 起きられない
- ④ ■ 用意がない

3 朝食内容



- ① ■ 主食のみ
- ② ■ おかずのみ
- ③ ■ 主食とおかず

4 朝食状況



- ① ■ 大人と一緒に
- ② ■ こどもだけ
- ③ ■ ひとり