

いただきます!



# 食育つうしん

2025年

金沢市立中央小学校



# 12月

ぐちそうさま!



今年も残すところあと1か月になりました。体調をくずさないよう規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、楽しい冬休みを迎えましょう。

## ～冬の食生活について考えよう～

### かせにまけない! 冬のEースは ビタミンACE!

ビタミンA、C、Eは風邪予防のビタミンです。この3種類のビタミンは合わせて、ビタミンACE（エース）といわれています。それぞれのビタミンを単独でとるよりも、一緒にとることでお互いのビタミンの働きを高め合う効果があります。



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、  
ウイルスが体に入るのを防ぐよ。



ウイルスや細菌と戦う  
白血球の働きを高めるよ。



血液の流れをよくして、  
体を温めるよ。



あたた た もの からだ なか あたた  
**温かい食べ物で体の中からも温めよう**



鍋やシチューなどの温かい料理を食べて、体を内側から温めましょう。  
根菜類、ねぎ、生姜などの香味野菜は、体を温める性質があるので、積極的に料理にプラスするといいですよ。



# 「いしかわ食育ブック(食育チャレンジシート)」に挑戦しよう!

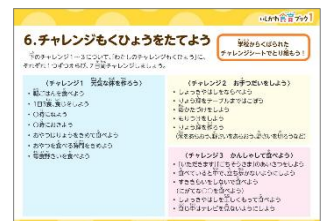
冬休みの宿題と一緒に「いしかわ食育ブック」を配布します。  
低学年用・中学年用・高学年用があります。

下のやり方にそって自分でめあてを決め、7日間取り組む内容となっています。冬休みに取り組んでみませんか?

参加するとチャレンジ賞がもらえますよ♪

## 【やり方】

- ① おうちの人といっしょにリーフレットの右上QRコードを読みとって、「食」について学びます。※ワークでクイズに挑戦することもできます。
- ② 「いしかわ食育ブック」6ページを参考に、〈チャレンジ1〜3〉からチャレンジ目標を決めます。  
目標を決めたら、「チャレンジシート」に書きましょう。
- ③ 7日間取り組みます。達成できた目標に○をつけます。
- ④ 7日間のチャレンジが終わったら、結果と感想を書きます。
- ⑤ 学校へは1月9日(金曜日)までに、担任の先生に提出します。



給食委員会		残菜調べ 結果				
		11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
6-1						
6-2						
5-1						
5-2						
5-3						
4-1						
4-2						
4-3						
3-1						
3-2						
3-3						
2-1						
2-2						
2-3						
1-1						
1-2						
1-3						
合計						

☒ ざんしゃくありません (0kg~500g)
 ☐ すこしのこっています (501g~1000g)
 ☐ たくさんこっています (1000gよりたくさん)

がつきゅうしょくいいんかい じどう いっしょ  
11月給食委員会の児童と一緒に  
ざんさいしら  
残菜調べをしました。



- マークの見かた
- 残っていた量によってマークの色が違います。
- 0~500g・・・
- 501g~1000g・・・
- 1001g~・・・



どのクラスもいつもより早く給食準備をして、残さず食べようとする姿がみられました。これからも元気な体を作るためにしっかり食べてほしいです。

