

いただきます!



食育つうしん 12月

2024年 金沢市立中央小学校

ごちそうさま!



～冬の食生活について考えよう～

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栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



★ 好き嫌いせずに、バランスよく食べよう ★

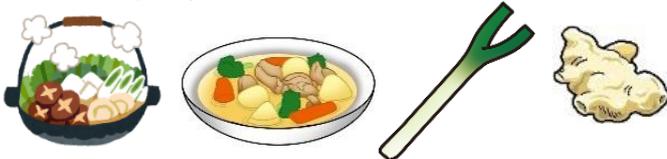
日頃から何でも好き嫌いせずにバランスよく食べることで、免疫力を高めることができます。特に感染症予防に効果的な栄養素は、不足しないように意識して食べましょう。

たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆製品・乳など)	ビタミンA (緑黄色野菜など)	ビタミンC (野菜・果物・いもなど)
体をじっくりと温め、寒さに対する抵抗力を高めます。	のどや鼻の粘膜のうるおいを保ち、ウイルスなどの病原菌が体に侵入するのを防ぎます。	ウイルスなどの病原菌と闘う白血球の働きを高めます。

★ 体を温めよう

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。



★ 規則正しい生活をしよう

早寝早起きして朝ごはんをしっかり食べ、元気に1日をスタートさせましょう。規則正しい生活を送ると、風邪などの病気にかかりにくくなります。



寒い冬も元気に過ごそう

「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・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日間取り組む内容になっています。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♪

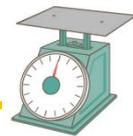
【やり方】

- ① おうちの人といっしょに読んで、「食」について学びましょう。
- ② 「いしかわ食育ブック」13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しょう。目標を決めたら、「チャレンジシート」に書きましょう。
- ③ 7日間取りくみます。達成できた目標に○をつけ、毎日○の数を表の下に書きましょう。
- ④ 7日間のチャレンジが終わったら、感想を書きましょう。
- ⑤ 学校へは1月10日(金)までに、担任の先生に提出しましょう。



	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
6-1
6-2
6-3
5-1
5-2
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

がつきゅうしょくいんかい 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。これからは元気な体を作るためにしっかり食べてほしいです。

