



食育だより

やめし がっこう きゅうよくかい
八女市学校給食会

うち かた いっしょに よ
お家の方といっしょに読んでください。

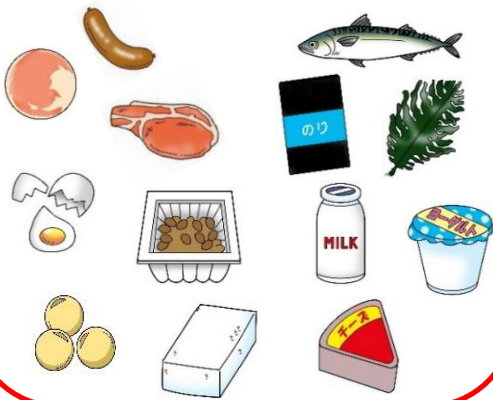
ことし 今年もあとわずかとなりました。この1年元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走」ともいいます。冬休みを控え、クリスマス、大晦日、お正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないよう、食事前の手洗いをしっかりしましょう。また、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠で良く体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

赤・黄・緑の栄養トリオで寒さをふきとばそう！

ふゆ 冬になると、気温が低く空気が乾燥してくるため、かぜやインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども多くおこります。寒い冬を元気に乗りこえられるように、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



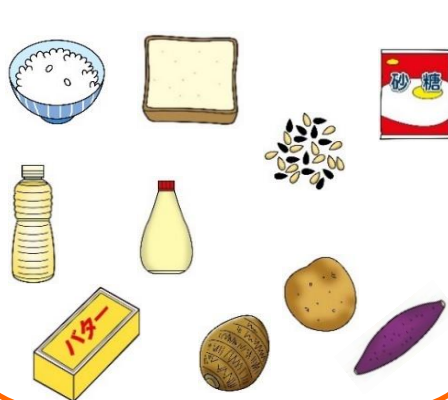
じょうぶな体をつくるもと！



さかな 魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けないじょうぶな体をつくれます。



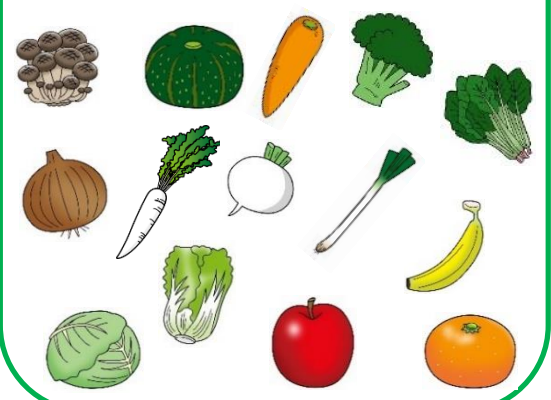
体を動かすエネルギー源！



あぶら 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出して、体を温めてくれます。ただし、取り過ぎには注意しましょう。



体の調子を整えるビタミン補給！



かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。野菜や果物に含まれるビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、ビタミンCは体の抵抗力を高める働きがあります。

冷たいけど、ちょっとがまん・・・



ひ ま 日増しに寒さが厳しくなります。水道の水が冷たくなり、なんとなく手洗いがおっくうになりがちです。でも、ウイルスがついた手で口や鼻、食べ物をさわると、体の中に入ってきます。手洗いうがいをこまめにして、ウイルスを洗い落としましょう。

みず 水が冷たくても、石けんを
つかって洗おう！



しょくじ 食事の前、外から帰ったら
うがいも忘れずに！



～ 楽しく元気に過ごそう 冬休み ～



早起きで朝ごはんがおいしい！

あさごはんは1日を元気に過ごすための大切な食事です。早寝・早起き・朝ごはんは生活リズムを保ちましょう。



バランスよく食べて元気な体！

好き嫌いをなくバランスよく食べて、体を元気にしましょう。とくに野菜はしっかりと！



おやつを食べ過ぎ要注意！

おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう。また、天気の良い日は外で元気に体を動かそう！



1日1杯牛乳を！

カルシウムは成長期のみなさんにはとても大切です。休みの日も積極的に！

□がつく野菜を食べて、

体の中から温かくなろう！



次の3つの野菜を食べると、体の中から温かくなるよ。□に入る文字は何かな？考えてみよう。

① な□き□



かぼちの別名。血行をよくして、体を温める効果があります。昔から冬至の日に食べると、風邪をひかないといわれているよ。

② に□じ□



β-カロテンが体の中でビタミンAになり、のどや鼻の粘膜を健康に保ってくれます。食べる時は油で炒めるとGOOD！

③ れ□こ□



穴がたくさんあいている野菜。この野菜のビタミンCはかぜの予防に効果的です。食物繊維も豊富なので、便通をよくしてくれます。

温かいスープにすると体の中もポカポカ。冬休みはおうちの人と一緒に、3つの野菜を調理してみよう！