

ごちそうさま



宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

今年も残すところ、あと1か月となりました。12月は、クリスマスや冬休み、大晦日など楽しいイベントがたくさんありますね。朝・昼・晩3回の食事をきちんととるとともに、バランスのとれた食事を心掛けましょう。



残食調査を行いました！



11月14日～18日の1週間で、給食の残食調査を実施しました。残食が多くなりがちな魚や野菜、牛乳ですが、どのクラスも残食を減らそうとがんばっている様子が見られました。



保健給食委員会の児童が
残食量を計量しました！

どのクラスも、残食が少なくなるよう、みんなで協力して
がんばりました！すばらしい♡



／お昼の校内放送中…



残食が一番少なかったクラスには、賞状と給食リクエスト券を渡しに行きました。

今回は5年1組さん！5日間、残食ゼロでした♪

よくがんばりました



12月の行事

★12月22日



冬至は、1年のうちで、昼が一番短く、夜が長くなる日です。冬至には、幸運を呼ぶという意味で『ん』がつく食べ物を食べます。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、『ん』が2つ付きます。また、黄色は悪い気をはらうと考えられていたため、病気にならず健康でいられるようにと、昔から冬至の日には、かぼちゃを食べていました。他にも「ゆず湯」に入ると、体が温まり、かぜをひかないと言われています。



★12月31日



毎月の最後の日を「みそか」と言い、1年の最後の日である12月31日を『大みそか』と言います。細く長く寿命がのびるように願って、年越しにそばを食べます。また昔、細工師が飛び散った金粉を集めるのにそば粉を使ったため、そばは金を集めるえんぎのいいものと考えられ、年越しそばを食べて、新年の金運を願ったともいわれています。



かぜを予防しよう



気温がぐっと下がり、いよいよ冬本番となりました。日中と朝晩の気温差に、体調を崩している人もいるのではないのでしょうか？気温が低く乾燥した冬は、ウイルスが過ごしやすい季節です。体が冷えていると、細菌・ウイルスに対する抵抗力が低くなり、風邪にかかりやすくなります。温かい食事をとって、体をぽかぽかに保ちましょう。

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



かぜをひいたらどんな食べ物を食べればいいの？

かぜの症状にあった食事例

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物
など

のどがいたい
せきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など

下痢の時



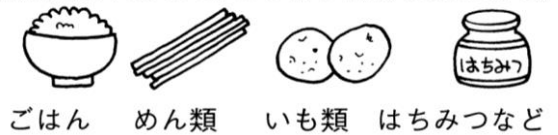
体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ
など

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



今月の給食目標： 上手な食べ方をしよう

今月の地産地消：ねぎ、キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、ほうれん草、きゅうり

◎放射性物質検査に関する報告◎

11月24日にほうれん草の放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。

