

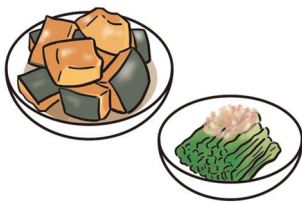


《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒いこの季節は、かぜやインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。予防にはまず、手洗いやうがいなどで病原体のウィルスなどが体の中に入ること防ぐことが大事です。好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物を上手にを使って、かぜをひかないための大切な栄養素を体にとり入れ、休養と睡眠もしっかりとり、「免疫」の働きを高めましょう。

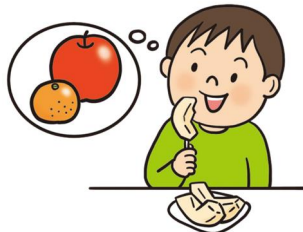
かぜをひかないようにね！

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。またのうたうた脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。



食事前の手洗いでかぜ予防！



いただきますの前の手洗いしっかりしよう！



食育だより 12月

11月21日（木）の「お弁当の日」では、ご協力ありがとうございました。1年生の中には、おにぎりをもう一度自分で握って来てくれた児童も多く、3年生には、一人で全部お弁当を作って来た児童もあり、学年に応じた計画を立て、実行してくれた子どもたちです。今泉小のレベルの高さに感心いたしました。2年生は、校外学習でしたので、現地でお弁当を食べました。当日の「お弁当の日」の様子をご覧ください。



2年生は、校外学習で「お弁当の日」でした。



11/21「お弁当の日」
のご協力ありがとうございました！



自分で作りました！！

食育チャレンジシートと食育標語について

日頃より本校の給食運営と、食育の推進にご協力いただきありがとうございます。年度末のお忙しいところ恐縮ですが、全学年食育チャレンジシートの実施と食育標語の作成は、冬休みの宿題となります。

食育チャレンジシートは、冬休みの期間の中で都合のよい日を「食育チャレンジデー」として設定し、実施してください。保護者の方のコメントを書く欄がありますの、ご協力よろしくお願いいたします。

食育標語については、食育チャレンジシートを取り組んでいただいたうえで作成してもらうものとなっております。クラスで選出された作品は、今泉ギャラリーに掲示いたします。よろしくお願いいたします。