



食育だより

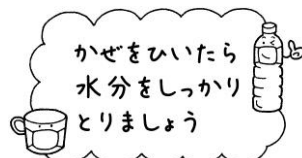
R5. 12月号
上戸祭小学校

☆お子さんと一緒に読んでください。

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

鼻水・鼻づまり

せき・のどの痛み

下痢・吐き気



水分
めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。



汁物
スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。



アイスクリーム
ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。



おかゆ
スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



11月8日 おにぎりの日



保護者の方々、計画・買い物・調理など、お忙しい中ご協力いただきましてありがとうございました。

子供たちは朝から給食の時間をとても楽しみにしていました。それぞれおにぎり計画カードを活用して、計画とおりに作ったおにぎりを、おいしそうに食べていました。「手に水をつけるとご飯がくつかない！」「自分でぎるとおいしい！」「家族の人と一緒に作れて楽しかった」など、おにぎりの日を通して、「食」に対する興味関心や家族への感謝の心が育ちました！引き続き学校給食へのご理解とご協力を今後ともお願いします！