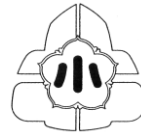


ランチタイム



令和6年度
石橋北小学校
給食だより
12月13日

12月

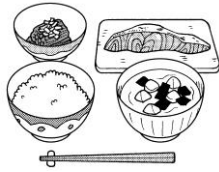


12月に入り朝と夜はグッと冷えこむようになりました。体調をくずしていませんか？しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。

☆かぜに負けない体をつくろう!☆

冬は、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザが流行する季節です。元気に冬をすごすために、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。

一日3食、栄養バランスがとれた食事をとりましょう。



外から帰った後や食事前などには、石けんを使った丁寧な手洗いや、うがいを行いましょう。



外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。



早寝・早起きを心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。



☆ビタミンにも注目!☆

体の調子をととのえてくれる食べ物に多い栄養素といえば・・・ビタミンです!かぜの予防に効果がある2種類のビタミンを紹介します。



ビタミンA

ビタミンAは、油にとけるビタミンの一つで、体の皮膚やのど・鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。

緑黄色野菜のにんじんやモロヘイヤ、かぼちゃやレバーなどに多く含まれています。

ビタミンC

ビタミンCは、水にとけるビタミンの一つで、コラーゲンをつくるのをサポートしたり、免疫力を高めたりする働きがあります。



野菜の赤パプリカやブロッコリー、じゃがいも、果物のみかんやキウイフルーツなどに多く含まれています。

今月の目標
楽しい給食にしよう

25日はセレクト給食
チョコケーキ、イチゴケーキ、みかんのゼリーから、自分で選んだものが出ます。
お楽しみに。



12月の地産地消のお知らせ



今月は、19日がしもつけいっぱい day です。和風シチューには、下野市産のかんぴょう、栃木県産のぶた肉が出ます。

★食育コーナー★

4年食育授業「しっかり食べよう 朝ご飯~1日のスタートは朝食から」

学級活動で、「朝食の大切さを知って しっかり食べよう」というめあてで学習をしました。朝食を食べると、体も頭も元気に動き出すことを知り、朝食をしっかり食べるためにはどうすればよいかを話し合いました。また、自分で用意できる朝食についても一人一人が考えました。

