

# 給食だより



下野市立石橋小学校

日に日に寒さが増し、かぜなどをひきやすい時期となりました。かぜなどをひかないため、規則正しい食生活を心がけましょう



で かぜを  
予防しよう!

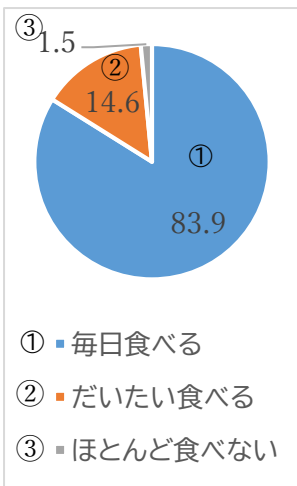
人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

## 朝食アンケートの結果

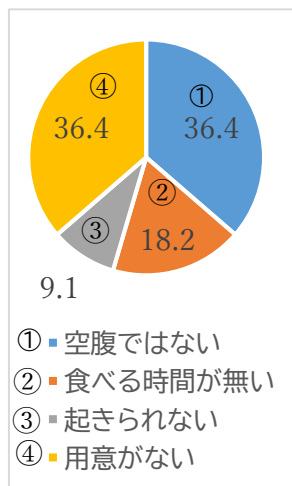
10月に行った朝食アンケートの結果です。朝食を毎日食べる児童は、84%でした。「ほとんど食べない」(食べるのは、週に4日以下)と答えた児童は、1.5%となっています。

「いしばし元気っ週間②」で、朝食についての動画視聴、振り返りカードの活用などを行いました。引き続き、今後も朝食欠食率ゼロを目指し、「毎日朝食を食べる。主食とおかずを食べる。」指導を行います。ご家庭での協力をお願いいたします。 ※グラフ内の数値(%)

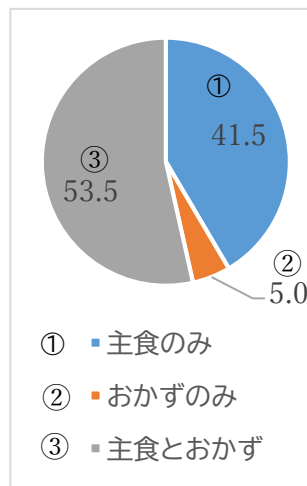
1 朝食摂取率



2 欠食理由



3 朝食内容



4 朝食状況

