

12月食育たより

令和4年12月1日(木)
牛島小学校

てをあらおう



いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりしましょう。

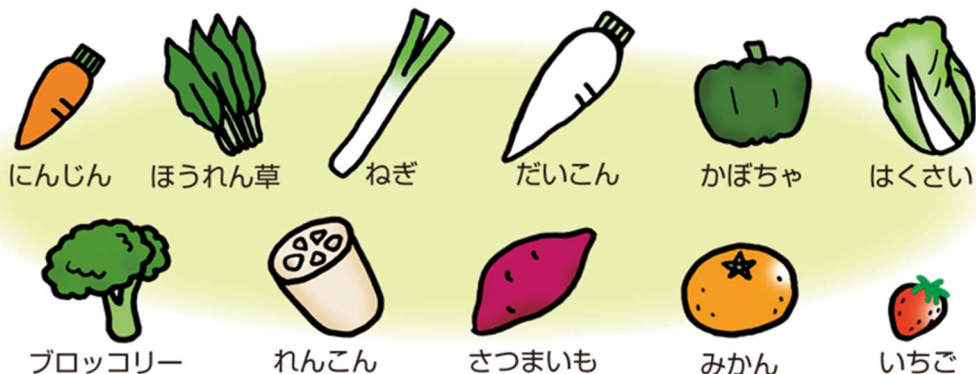
感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使ったいねいな手洗いです。

外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



とりすぎには注意

11月1日に、食育と給食で2つの受賞をしましたので紹介します。

食育では、埼玉県知事 大野元裕様より「埼玉・教育ふれあい賞」をいただきました。

牛島小学校のつながる食育
～学校・家庭・地域と連携して進める食育～
「みんなで創る楽しい学校～通ってうれしい、
学んで楽しい牛島小学校」を目指す学校像
を掲げ、保護者や地域社会とともに豊かで充
実した学校づくりに取り組んでいる。
「知育・徳育・体育」の基礎であり、健康を支
える大切な学びでもある食育を計画的に実践
していることが、評価されました。



給食では、埼玉県教育委員会教育長 高田直芳 様

さいたま市教育委員会教育長 細田真由美 様より

「埼玉県調理コンクール 地産地消部門1位」をいただきました。

献立は、牛島小学校の給食で6月6日に実施した献立が受賞いたしました。

- ・ターメリックライス・トマトソース
- ・牛乳・サクシャキコロッケ
- ・地場産野菜のグリーンサラダ



春日部市は学校名でなく
栄養士会名で書類を
提出します。



寒くなって、最近手をしっかり洗わない人が多くなっています。

手を洗おう



寒くなり、新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして同じくノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、ズバリ、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。「ただいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。

なぜせっけんで手洗いをするの？



見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる



などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。

手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻



大丈夫だも〜ん

水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみすみまで丁寧に洗いましょう。

せっけんでしっかり手を洗おう！



1 水道から水を出し、手をよくぬらします



2 せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。



3 泡立てたせっけんで手の甲をのぼすようにこすります。



4 指先やつめの間を手のひらの上でこすります。



5 指の間を洗います。



6 親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。



7 手首も忘れずに洗います。



8 泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。

だめだこりゃ

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう

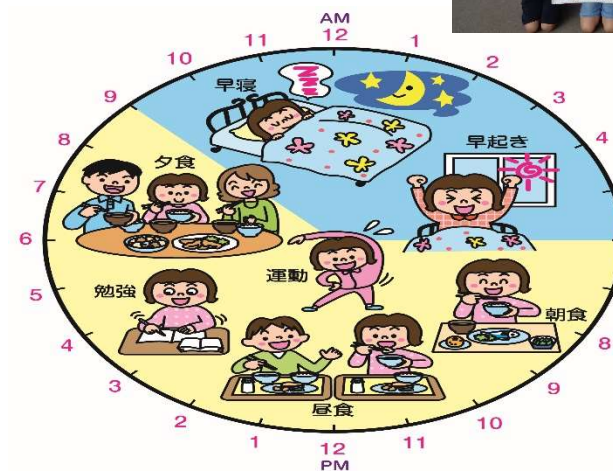
11月7日(月)から18日(金)の2週間、児童給食委員会が朝の登校時、元気なあいさつと早寝・早起き・朝ごはんの呼びかけ運動をしました。

中には、ボランティアで参加してくれた6年生もいました。子供たちの健やかな成長には、とても大切なことです。

寒くなりました。朝、体が温まる朝ごはんを食べて登校するようにお願いします。



朝ごはんをかならず食べてね。



元気に1日を過ごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

早起き	早寝	朝ごはん
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

本校ホームページの「今日の給食」、「牛島の食育」、「牛島の食育は今(ブログ)」で毎日の給食や学校での食育の様子をお知らせしています。ぜひご覧いただけるようお願いいたします。朝ごはんレシピも、紹介しています!!