

食育だより 冬休み号

令和2年12月24日 (木)
牛島小学校

明日から、14日間の冬休みです。寒い時期ですが、良く食べ、良く体を動かして、夜はしっかり休みましょう。
早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活に、心がけてください。
健やかな体と心で、新しい年もすくすく成長してほしいと思います。



かぜの予防と食生活

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが1番かかりやすい病気です。また、かぜは、とかく軽く見られがちですが、昔から“かぜは万病のもと”といわれるように、十分に気をつけなければいけません。



かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

<かぜを予防する3か条>

- ① 日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がける。
- ② 戸外から帰ったら必ず“うがい”、“手洗い”を忘れずに。
- ③ 室内の温度と湿度を適度に保つ。冬の快適温度は21~23℃、湿度は50%前後。まめに換気をしたり、乾湿温度計で上手にコントロールする。



<食生活のポイント>

◆たんぱく質を十分に補う

私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たんぱく質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。

◆脂肪（油）も不足しないようにする

脂肪はからだの皮膚や口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。



年越しそばを食べよう



大みそかに年越しそばを食べるのは、細長い形から長寿を願って食べたという説や縁起がよいものなどの説があります。みなさんも縁起をかついで、大みそかに年越しそばを食べましょう。



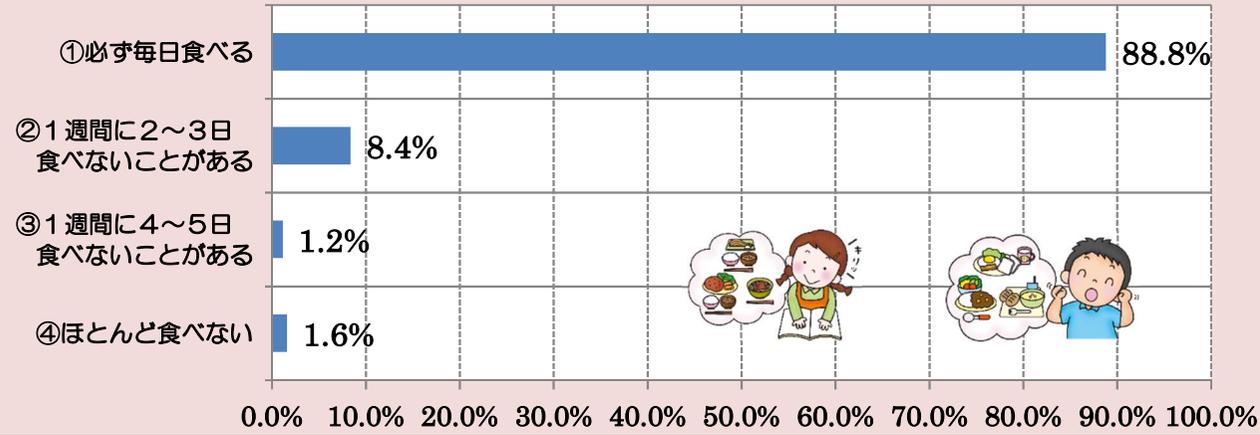
春の七草とは 人日の節句(1月7日)に食べる七草粥の材料のことです。節句(1月7日)の朝に、7種の野菜が入った「七草粥」を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習があり、この七草粥に用いる7種の野菜(草)を「春の七草」といいます。



あ 	朝ごはん、 食べて始まる 元気な一日	「おいしいな！」 笑顔で囲む 楽しい食卓
け 	健康をつくる 食事、運動、 よいすいみん	目いっぱい 感謝を示そう、 食事のあいさつ
ま 	「まごわ(は) やさしい」 和の食材は 健康の友	伝統を 受け継ぎ愛そう ぼくらの ふるさと
し 	しっかりと よくかみ食べよう 目標ひと口30回	とりすぎは 注意だ さとう、塩、 あぶら
て 	手洗いを よくしてウイルス シャットアウト	うんち見て、 しっかりと確認 自分の健康

あけましておめでとう
新春食育かるた

1. 朝ごはんを食べますか？



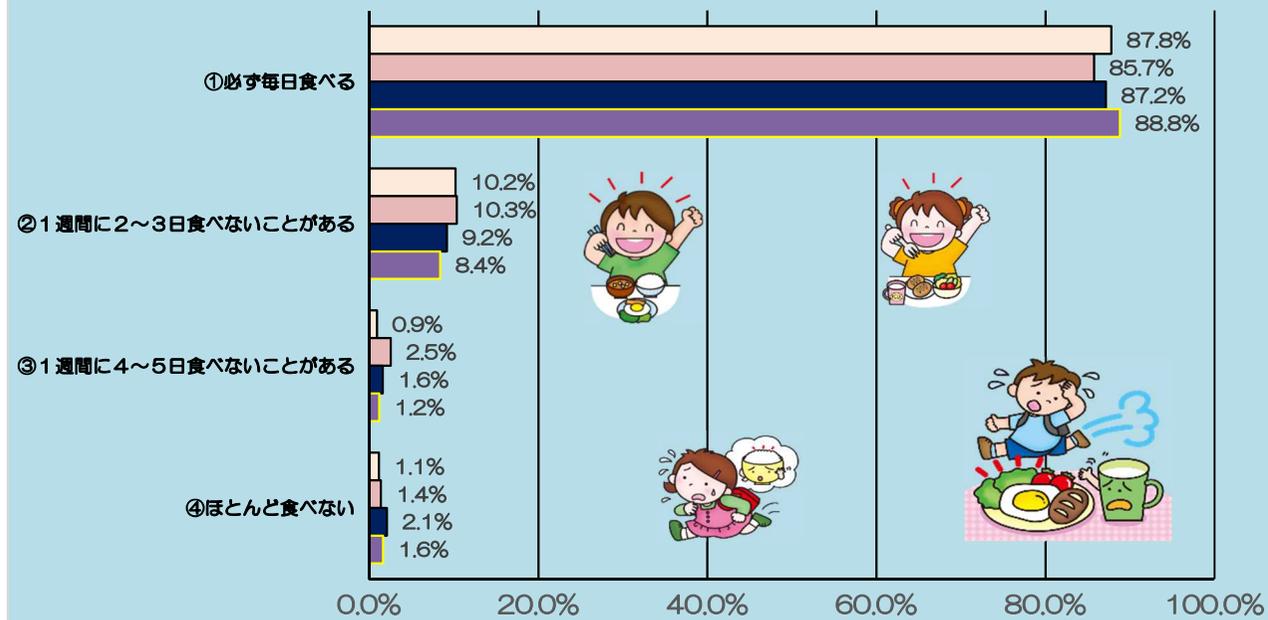
ほとんど食べない児童 → 7名 () 内理由

6年 男子3名 (時間がない・食欲がない・用意がされていない)

4年 男子2名 女子1名 (時間がない・食欲がない・いつも食べない)

1年 女子1名 (食欲がない)

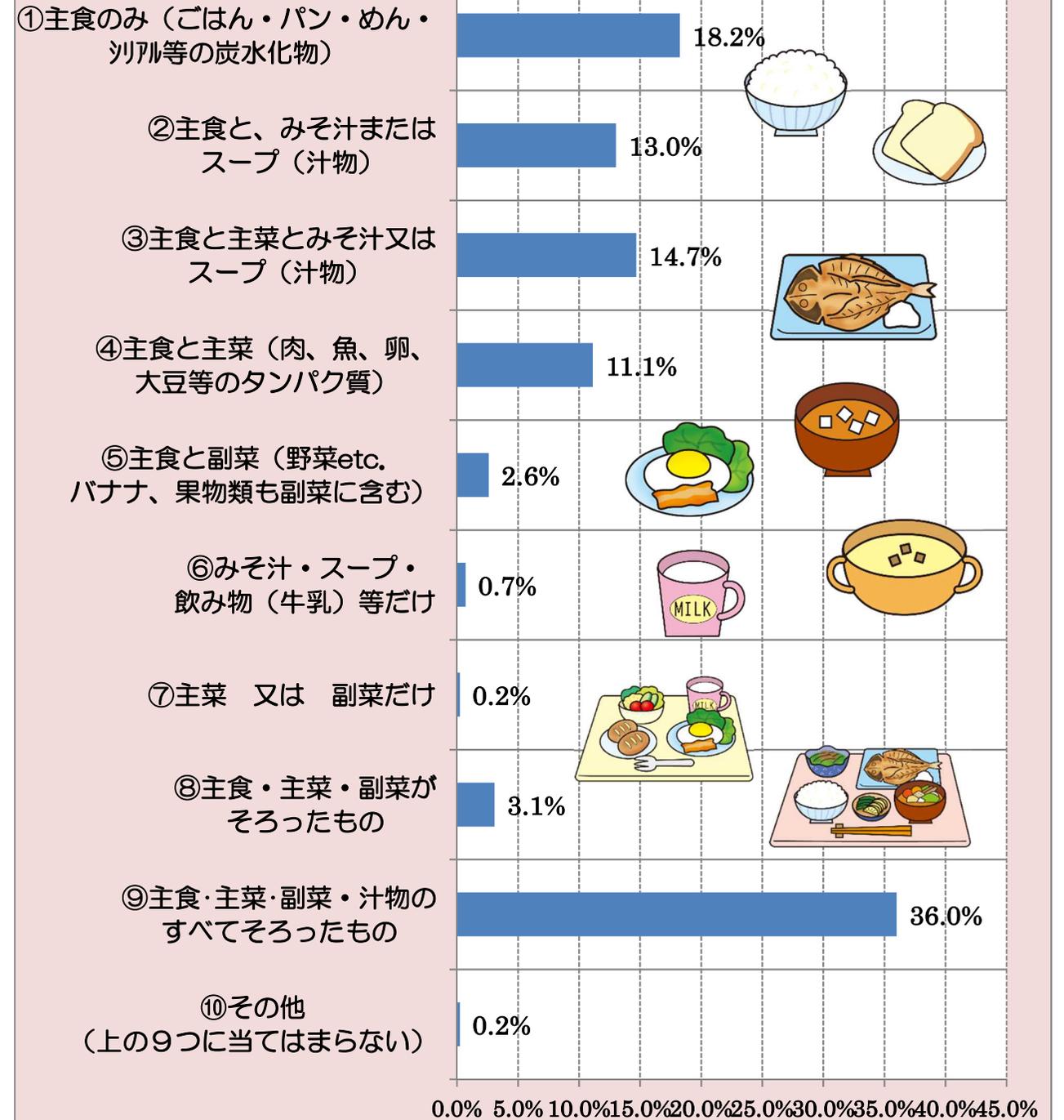
1. 朝ごはんを食べますか？ 令和元年6月、11月、令和2年6月、11月の比較



上段から

□R01.06 □R01.11 ■R02.06 ■R02.11

1-2. 朝ごはんの内容はだいたい次のどれですか？



学童期の子供たちには、朝食は必要です。朝食を食べて登校することは、学校生活を充実させることにつながります。

朝食の内容は、バランスの良い理想的な食事は、主食・主菜・副菜がそろったものです。上記の内容から見ると⑧と⑨が良い食事内容といえます。これは、全体の39.1%となります。

今後も、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。