



令和5年12月  
武里中学校

今年も、残すところ後1ヶ月を切りました。1年を笑顔で締めくくれるよう、風邪など引かないように手洗い・うがいをしっかりして、バランスの良い食事を心がけましょう！

## 今月の給食目標

冬の食生活について

考えよう！

3学期の給食は  
1月10日からです！



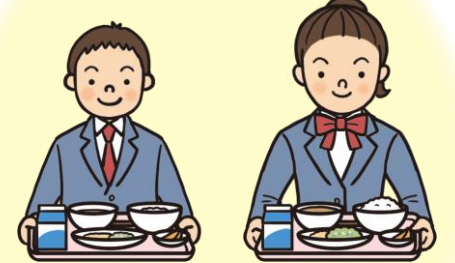
食事は毎日、当然出てくるものではありません。今日、食事ができることに感謝し、自分にふさわしい量で十分な栄養をとって、できれば残さないようにして食べたいですね。現在の食べ物をめぐる課題にも目を向け、さらによりよい未来の世界に向けて、自分たちが今できること、そして社会のみんなと協力して進めていくべきことも考えてみましょう。

給食は全部食べることで  
栄養が整います



学校給食は献立1食分で健康や成長のために必要な栄養がバランスよくとれるように考えて作られています。できれば全部残さず、苦手なものでも一口は挑戦して食べてみましょう。多すぎるときや少なすぎるときは栄養教諭の先生に相談しましょう。

自分に合った  
「適量」を知ろう



体の大きさ、運動量、また個人の体質によってもそれぞれ自分に合った「適量」は異なります。とくに成長期のみなさんの食事の量については、自分だけで判断せず、栄養教諭の先生からも専門的なアドバイスをもらって参考にしましょう。

できれば避けたい  
「片付け食べ」



現在、「食品ロス」が大きな問題になっていますが、「もったいない精神」を発揮するあまり、必要な量を越えて食べすぎてしまっは健康によくありません。食べきれぬ量をよそい、家庭では残りは衛生に気をつけながら冷蔵庫などで保管して次の食事やリメイク料理に活用しましょう。

フードシステムの課題を  
知り、持続可能な世界を



「フードシステム」とは、食料の生産から流通、消費までの一連の流れのことです。私たちの毎日の食事は、世界の誰かの食事とどこかでつながっています。とくに先進国で「食品ロス」を生むような食料分配の偏りや不平等の解決のために、今、私たちができることを考えてみましょう。

## 症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



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。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやし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。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどご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。

下痢・吐き気



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。