



おうちのひと
いっしょに
読みましょう

今年も、残すところあと1ヶ月になりました。寒さが厳しくなり、朝夕と冷えこむようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。冬を元気に過ごすため、外出後と食事の前はせっけんでの手洗いやうがいを引き続き行いましょう。また、予防にはバランスのとれた食事や休養をきちんととることも大切です。

保護者の皆様へ～今月の食に関する取り組み♪～

3年生が油のとり方について学習しました！

先週、3年生が油のとり方について学習しました。事前に、1日の食事内容を記録してもらい、摂取している油の量を提示しました。1日の摂っても良い油の量は、約60g(8～9歳)となっています。子どもたちがよく食べているおやつ(特にスナック菓子)にふくまれる油の量を提示すると、あまりの多さに驚いていました。摂りすぎると、将来、病気につながるので、自分の食生活をもう一度見直しました。おやつの量を半分に減らすなどの目標を立てています。逆に油には、①エネルギー源になる②料理をおいしくする③皮膚の潤いを保つなどの良い役割があります。油の摂りすぎには気をつけつつ、楽しく、おいしく食事ができるといいですね。

油の量を調節する工夫～給食編～

- ① 摂りすぎないように、揚げ物の回数を調節。(週に1回未満)
- ② エネルギーが足りない時は、油を使う料理に変更。(例えば、サラダにマヨネーズを使うなど)



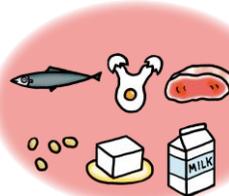
栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう！
(ビタミンA,C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

食育クイズに挑戦！

Q クイズ 和食の配膳で正しいものはどれでしょう？



給食でも、食器の位置、きれいな盛りつけ方、量を意識しよう！

①・・・そのための