



# 食育通信 いただきます!

2月号

東陽学校給食センター

毎月19日食育の日は、ふるさとくまさんデー

文責 栄養教諭 松田

れんじつきび さむさ つづき いま いじょう かんせん よぼう こころ せいかつ たいせつ  
連日厳しい寒さが続き、今まで以上に感染予防を心がけながら生活をするのが大切  
になりました。生活リズムを整え、栄養バランスのよい食事をとることで基礎代謝がアップし、  
めんえきりよく たか  
免疫力が高まります。

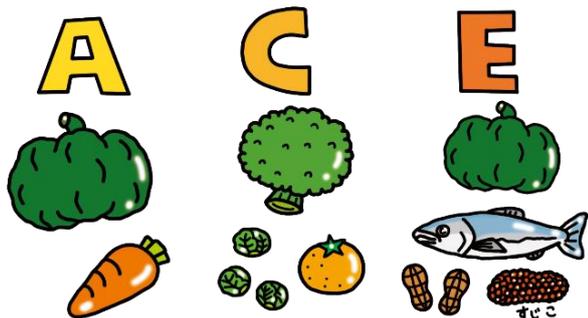


しょくいくもくひょう さむ ま しょくじ  
食育目標: 寒さに負けない食事をしよう!

きゅうしょくもくひょう えいせい てき きゅうしょく じゅんび はいぜん  
給食目標: 衛生的に給食の準備・配膳をしよう!

## 〇寒さにまけない食事をしよう!

エース ていこうりよく  
ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



はな はな ねんまく つよ  
ビタミンには、鼻やのどの粘膜を強くして、ウ  
イルスがはいり込むのを防ぐ働きがあります。

しょくじ まえ てあら わす  
食事の前の手洗いを忘れずに!



からだ なか  
ウイルスを体の中に入れられないために、手  
あらいはとても効果的な予防法です。

からだ  
体をあたためよう!



からだ ひ たいせつ さかな にく や  
体を冷やさないことも大切です。魚・肉・野  
さい  
菜がたっぷりのべ料理等がおすすめです。

きそくただ せいかつ いちばん  
規則正しい生活が一番!



ていこうりよく  
つかれがたまると、抵抗力がダウンしま  
す。早めの就寝を心がけましょう。

きゅうしょくしゅうかん と く しょうかい  
給食週間の取り組み紹介

いいんかい しゅうかいはっぴょう  
○ すこやか委員会によるやまびこ集会発表 (1月26日)

すこやか委員会の子ども達が、Zoom アプリを使い「朝ごはんO×クイズ」のオンライン発表を行いました。感想交流では、「これからは、朝ごはんを毎日食べたいです。」など意欲的な感想をたくさん書くことができました。



しょくいく あさ た げんき  
○ 食育「朝ごはんを食べるとなぜ元気がでるのだろう？」1年生(1月26日)

朝ごはんには、3つのスイッチ  
(脳・体・お腹)をいれる大切な役  
割があることを学習しました。

食べ物の仲間分けクイズでは、  
給食時間の食育の成果を発揮  
し、全員がみごと正解しました!



きゅうしょく  
○ セレクト給食 1月28日(金)

自分で選ぶセレクト給食では、トンカツを 44人  
ハンバーグを39人の人が選びました!



どっちもおいしいよ!

こまつりあ さんが考えた「栄養  
養いっぱい旬の給食(1月  
24日)」は、おいしくて元気が  
でる給食でした。

