



食育だより



令和5年度 No.7 (12月発行)
潮来市立学校給食センター

今年も残りわずかになりました。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症にかかりやすい時期でもあるため、手洗いうがいを中心とした手指衛生と、食事からも免疫力を高めましょう。

バランスよく食べていますか？

私たちの体は、毎日の食事からつくられています。食品には私たちの命を保ち、体の成長を促し、活動するために欠かせない栄養素が含まれています。すべての栄養素をちょうどよい割合で含んでいる食品はありません。健康な体をつくるためには、いろいろな食品を組み合わせ、好き嫌いをしないできちんとした食事をとることが大切です。下の3つのグループをそろえましょう。

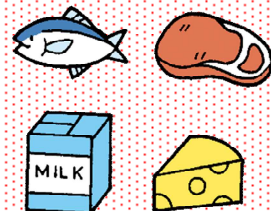
エネルギーになる

炭水化物・脂質



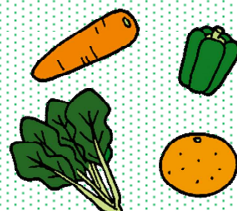
体をつくる

タンパク質・無機質



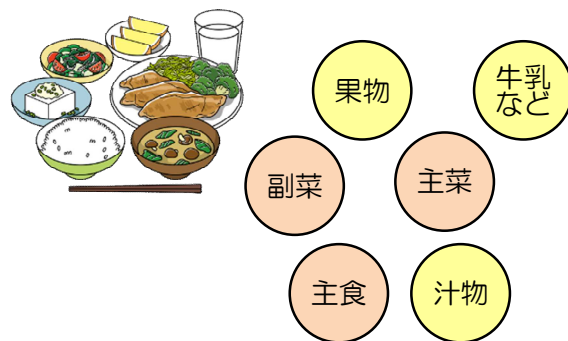
体の調子を整える

ビタミン・食物繊維



栄養バランスのよい食事

食事内容を決める時は**主食**、**主菜**、**副菜**、**汁物**、**牛乳・乳製品**、**果物**をそろえると簡単に栄養バランスを整えることができます。店で購入する時もサラダやヨーグルト、カットフルーツなどを追加し、できるだけこの6つをそろえるようにしましょう。まずは、**主食・主菜・副菜**の3つからです。



現代っ子の食事情

小中学生になると、習い事が増えたり、塾通いのため満足に食事がとれなかったり、部活動で夜遅い食事になったり、一人で食事をしたりする子供が増えます。また、子どもは、自分で食事のメニューを決めることはできません。大人が、バランスのよい献立を考えて料理を作り、きちんと食べさせたりしなければなりません。家庭の食事の仕方は、その子の将来の家族の食事にまで直結すると考えていただけると幸いです。



冬の食生活のポイント



まもなく冬休みが始まります。年末年始は行事や親戚で集まる機会が多く、生活リズムが乱れやすくなります。年明けの学校生活に影響が出ないように、規則正しい生活で楽しい冬休みにしましょう。

合い言葉は、「たのしいふゆやすみ」

た いちよう（体調）管理をしっかりとしよう

疲れや栄養不足は体調不良の原因になります。体を温めたり、免疫力を高めるたんぱく質・ビタミン類をとりましょう。

ふ ゆやさい（冬野菜）をたっぷり食べよう

旬の野菜はおいしいだけでなく、栄養素を多く含んでいます。



の んびりしすぎに注意！ 適度な運動をしよう

寒い冬は外出が減り、運動不足になりやすい季節です。家でのおんびりする時間も良いですが、適度な運動を心掛けましょう。

ゆ っくりよく噛んで食べよう

噛むと良いことがたくさんあります。年末年始によく食べる餅には注意！一口30回を目安にして食べましょう。

し っかり忘れずに手洗い・うがい！

冬はノロウイルスや感染症が流行しやすい時期です。家に帰ってきた時や、食事の前には必ず手をせっけんで洗いましょう。

や しょく（夜食）やおやつ の食べ過ぎに注意！

夜食やおやつなどの間食は、片手を目安に量と時間を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。果物や乳製品がおすすめです。

注意 洗い残しやすい4つのポイント

指先 指と指の間 親指 手首

す いみん（睡眠）をきちんととろう

睡眠不足は、免疫力低下につながります。7～11時間を目安に睡眠時間を確保しましょう。特に年末年始は、夜ふかしに注意です。

い ちにちの始まりは朝ごはんから！

休みの間に生活リズムが崩れると年明けの学校生活に悪影響が出ます。「早寝・早起き・朝ごはん」を守り、朝ごはんて一日のスタートを切りましょう！

み んなで楽しく食べよう

年末年始は家族団らんの良い機会です。会話や食文化を楽しみながら、食事する機会を大切にしましょう。

