



給食センター 食育だより

きゅうちゃん ぽこちゃん



12月号

平成29年12月6日発行
智頭町立学校給食センター



今年も残すところ後わずかとなりました。寒さも一段と厳しさを増してきて、空気も乾燥し、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などウィルスが原因の感染症が流行しやすくなっています。手洗い、うがいをしっかりとし、規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事でウィルスに対する抵抗力を高めましょう。そして、元気に年末年始を過ごし、楽しい冬休みにしましょう。

大切です!

免疫力

や

抵抗力

を高めるために・・・

① バランスの良い食事

② 適度な運動

③ 十分な睡眠



かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症を予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力を高める生活を心がけることが大切です。そのために重要なのが、【① 1日3回の食事を栄養のバランスを考えながらしっかりとること ② 毎日の生活の中に適度な運動を取り入れ、体を動かすように心がけること ③ 夜は早く寝るようにし、十分な睡眠をとって体を休めること】です。

他県の「ふるさと給食」を味わおう

10月にも紹介しました「ふるさと給食」第2弾の紹介です。鳥取県は、「自立と分散で日本を変えるふるさと知事ネットワーク」事業の一環として、学校給食で他県の料理を取り入れる取組を行っています。各県の代表的な食や食文化を学び合い、食に関する興味関心を高めるよい機会としましょう。

11/1

～福井県～

ご飯 牛乳
ソースかつ
うち豆のみそ汁
こっばなます
羽二重餅



12/6

～青森県～

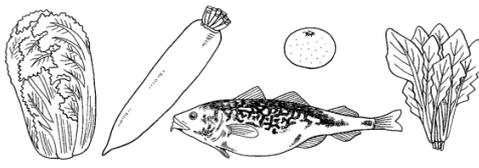
ご飯 りんごゼリー
牛乳 せんべい汁
たらのにんにくみそ焼き
ながいもの
梅マヨネーズ和え



冬の食生活チェックシート

○、△、×がいくつあるかな？

(はい) (時々) (いいえ)

<p>① 食事の前に必ず手洗いを する</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>② 早起きをして、朝食を しっかりとしている</p> <p><input type="checkbox"/></p> 
<p>③ 旬の地元の食べ物を食 べている</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>④ 牛乳・乳製品をとるよう に心がけている</p> <p><input type="checkbox"/></p> 
<p>⑤ 家族で食卓を囲んで食 べるようにしている</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>⑥ おやつは適量を考えて食 べすぎないようにしている</p> <p><input type="checkbox"/></p> 
<p>⑦ 栄養のバランスを考え た食事をしている</p> <p><input type="checkbox"/></p> 	<p>あなたの合計は何点かな？</p> <p><input type="checkbox"/> 合格です！ 冬休み明けも、元気に 学校生活をスタートできるでしょう。 12点以上</p> <p><input type="checkbox"/> もう少しです ○がつかなかった 項目について、どうしたら改善でき るのか考えましょう。 4~11点</p> <p><input type="checkbox"/> がんばりましょう このままで は、体の調子をくずす可能性がありま す。食生活を見直してみましょう。 3点以下</p>

○ (2点) ... 個

△ (1点) ... 個

× (0点) ... 個

合計 点

食生活を見直して冬休みを元気に楽しくすごしましょう！

★給食センターより★

～家族のために手伝えることを探しましょう～

冬休みは年末年始の休暇があり、家族で過ごす時間がいつもより多くとれますね。せっかくのお休みを家族みんなが気持ちよく過ごせるように、子どもたちにも家の中での仕事を分担してもらいましょう！食に関わるお手伝いは、子どもたちも取り組みやすく、やりがいもあると思います。ぜひ、家族の一員として子どもたちに家の中での仕事を与え、家族で思い合い、楽しい冬休みをお過ごしください。

