

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2022年12月号
御所見小学校 給食室



おうちのひとといっしょによんでね!

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。寒くなり、新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザの流行が心配されます。ノロウイルスによる食中毒は冬場特に注意が必要です。感染症予防の第一の鉄則は、せっけんを使ったていねいな手洗いです。外からもどった時、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

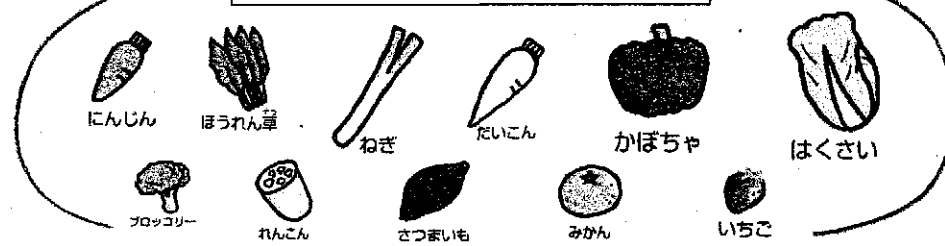
しょくじ たいりよく ていこうりよく

食事で体力と抵抗力をつけよう!

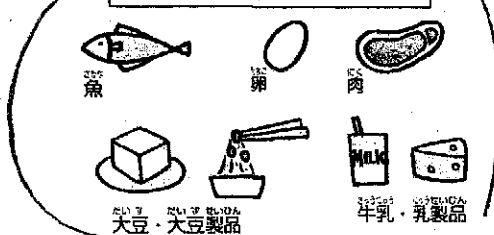


感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

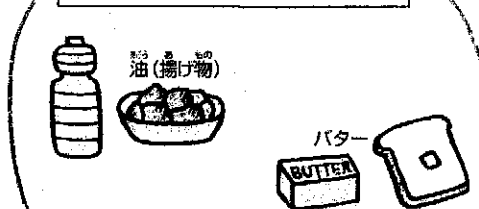
からだの抵抗力を高めるたべもの



からだを作るたべもの

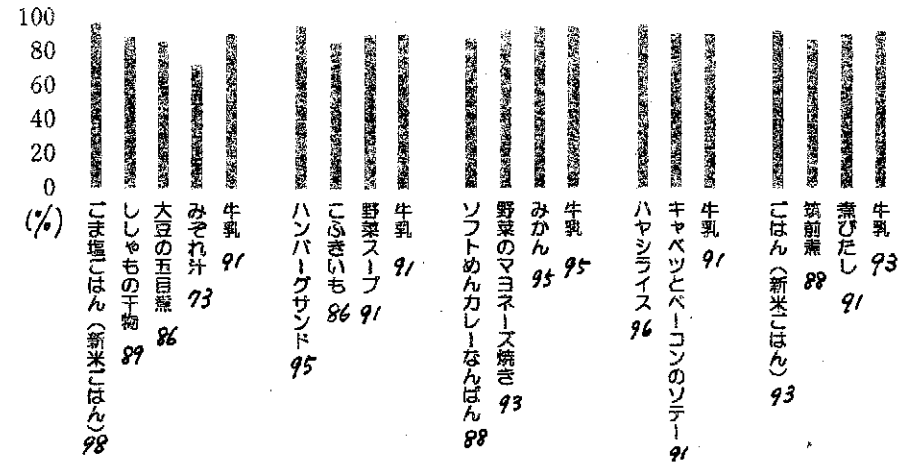


からだを温めるたべもの



※ とりすぎには気をつけてね!

11月 残食調査の結果から ～きゅうしょく どれくらい食べていたかな?～



今回は、「残食率(%)」から計算して「食べている量の割合(%)」をグラフにしてみました。こうして見てみると、よく食べていますね。「一人分の量の目安は、盛り付けの見本をよく見てね!」と声をかけています。食べ残り調べを通して、各学級で「たべてみよう!」「苦手なものも、ひとくちから」という気持ちに弾みをつけるような声かけや取り組みがあるからだと思います。成長期の小学生の時期には、子ども達一人ひとりの「最も成長する時」に備えて、体に栄養を蓄えておく必要があります。そのために、一日3食のうちの大切な1食の「給食」は、栄養を考えて作られた献立になっています。この時期に、体をつくるために良い食べ物に親しみ、楽しく食事ができることは、一生の宝ものになるといっても良いかもしれません。

11月の終わりに地域の収穫祭がありました。給食で御所見小のみんなもおいしくいただいている野菜がたくさん並んでいました。農家さんにもお会いすることができ、今年の豊かな実りへの感謝と、これからやってくる新しい年の平穏を願いました。



～来年の給食は1月12日(木)から始まります～