



七尾市立小丸山小学校
令和5年12月号

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、好き嫌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、そして効率よく体温を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

今年もあと残り1ヶ月となりました。寒さも少しずつ厳しくなり、空気が乾燥してくるので、体調をくずしたり風邪をひいたりしてしまう人が増える時期です。また、ノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。

風邪の予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、夜は早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

12月の給食目標 「きれいに手を洗おう」

なぜせっけんで手洗いをするの?



見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる



などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。

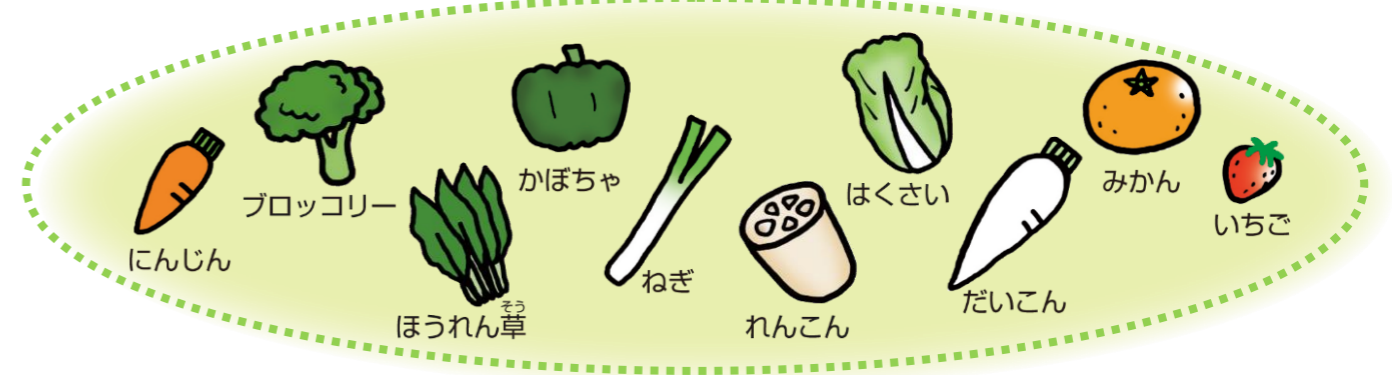
手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻



ません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ち

野菜や果物で風邪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)



※でも、とりすぎには気をつけてね!

せっけんでしっかり手を洗おう!

- 水道から水を出し、手をよくぬらします。
- せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。
- 泡立てたせっけんで手の甲をのばすようにこすります。
- 指先やつめの間を手のひらの上でこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。
- 手首も忘れずに洗います。
- 泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。

ご だ い え い よ う そ 五大栄養素とは

五大栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質(ミネラル)、ビタミンの5つの栄養素で、健康な体を維持し、成長するために欠かせないものです。

家庭科ではこれをもとに栄養バランスのとれた献立を考えていきます。

