



令和5年12月
津幡南中学校

食生活に気をつけて冬を健康に過ごそう！

朝昼夕の食事で生活リズムを整える



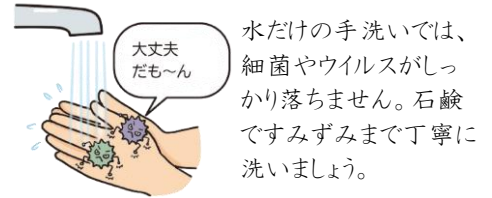
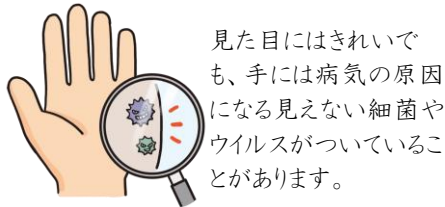
栄養バランスを考えて食べる

「ビタミンACE」が多く含まれる冬にうれしい食べ物

ビタミン		
A	C	E
しめじ、にんじん、ほうれん草、小松菜、のり、バター	緑キャベツ、カリフラワー、キウイフルーツ、かき、いちご	いくら、かぼちゃ、かずのこ、小松菜、だいこん(葉)、アーモンド、のり

健康のためにはいろいろな食品をバランスよく食べることが大事です。中でも風邪予防のためには粘膜を強く、抵抗力をたかめるビタミンA、C、Eの「ビタミンACE(エース)」を意識してとるとよいでしょう。冬にうれしい野菜や果物に多く含まれています。

食事の前には必ず石鹸で手を洗う



11/27~12/1 残量調査しています！！

今週、給食委員会で残量調査をしています。気温の変化に体がついていけず体調を崩す人も増え、欠席者も増えていますが、クラスみんなが協力して「残さず食べよう！」としているのが伝わってきます。とくに今週はごはんの盛り残しの量がいつもより少なかったように思います。盛り残し=残量となってしまうので、給食当番さんは**盛りもり**を意識して盛り付けましょう！欠席者の分まで無理して食べる必要はないので、欠席者の分は残っていても引いて計算していますが、欠席者が多くても残量ゼロのクラスも多く見られます。1人がたくさんの量を食べるのは難しいです。

しかし、クラス全員が協力することで1人当たり1口増える程度です。せっかくなら1人1口運動で、残量ゼロを目指してくれるといいな~と思います。残量調査もあと2日で終わります。残量調査が終わってもみんなで協力し、残量ゼロを目指しましょう。

苦手な給食でも極端に減らすことのないようにしましょう！

