

12月

# 給食だより

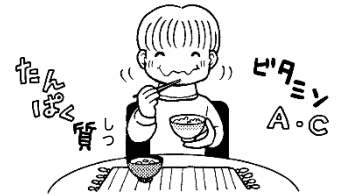


©yoshikawa

令和4年12月  
吉川市学校給食センター

いよいよ今年も最後のひと月となりました。もうすぐ冬休みが始まりますね。クリスマスに年末年始と様々なイベントが待っています。風邪に気をつけて、元気に冬休みを過ごしましょう。

## ★寒さに負けない食べ物を選ぼう



寒くて空気が乾燥する冬は、風邪をひきやすくなります。寒さに負

けない体を作るためには、免疫力や抵抗力を高め、体の中から温めることが大切です。

**たんぱく質**

体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。

肉や魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれています。

**ビタミンC**

免疫力を高めます。体に蓄えておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。

色のうすい野菜や果物、芋に多く含まれています。

**ビタミンA**

鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。

色のこい野菜に多く含まれています。

## きちんと手を洗おう！

みなさんはきちんと手を洗えていますか？水でちょっと手のひらだけを洗って終わりにしていませんか？

手には目に見える汚れのほかに、目には見えない細菌なども付いています。食事の時には、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べることがあります。石けんでしっかり洗ってから食べましょう。

### \*手の洗い方\*

- ①石けんをよく泡立てる。
- ②手のひらや手の甲をしっかりと洗う。
- ③指と指の間、つめ、手首もよく洗う。
- ④しっかり洗えたら水で石けんを洗い流す。

★最後にきれいなハンカチやタオルでふきましょう。★

この目標はすべての人が平等に質の高い教育を受け

ることを目指しています。

食育について学校教育では、「児童生徒が望ましい食

習慣を身に付けることができるよう基礎的な理解と

技能を養うこと」とされています。

吉川市では、市内すべての小中学校で共通の内容で

食育指導を実施し、すべての子どもたちが同じ教育を

受けられるようにしています。

**4 質の高い教育を  
みんなに**



【 食育指導のようす 】



↑ 給食ができるまでを映像で学習



↑ 実際に給食センターで使用しているひしゃくを持って、重さを体験

【 吉川市の食育指導計画 】

たいしょう 対象	しよくいくしどう ないよう 食育指導の内容
小学1年	「給食はどうやってできるの」
小学2年	「なんでも食べて元気なからだ」
小学3年	「朝ごはんについて」
小学4年	「からだをよりよく発育させよう」
小学5年	「五大栄養素を知ろう」
小学6年	「工夫しよう、楽しい食事」
中学1年	「牛乳を飲もう」
中学2年	「バランスよく食べよう」
中学3年	「夜食について」

もうすぐ お正月

