

給食だより

たべもの
子どもの健康

八尾市教育委員会
学務給食課
平成25年12月

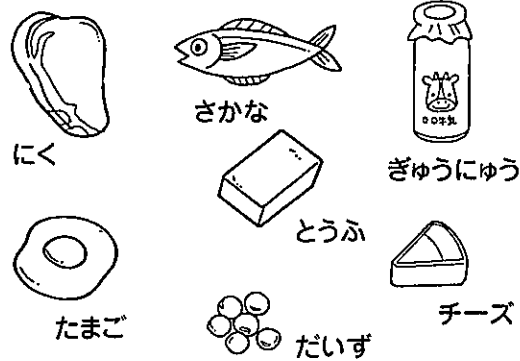
もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんありますね。

冬休みを楽しく過ごすためには、寒さに負けず元気な体でいることが大切です。すききらいなくいろいろな食べ物をバランスよく食べるようにしましょう。



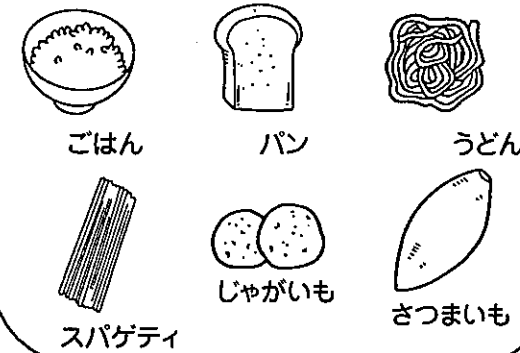
たんぱく質

筋肉や血液など、体をつくりまします。また、体を温めて、体力を維持してくれます。



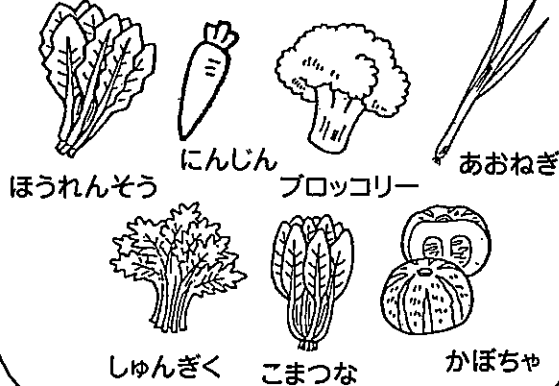
炭水化物

体を動かすためのエネルギーになります。熱やせきでもエネルギーが使われるので、しっかり補給しましょう。



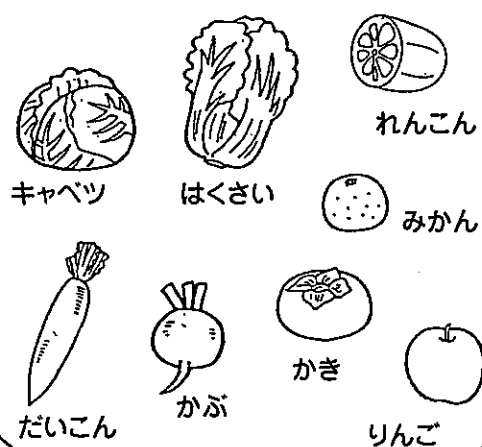
カロテン

鼻やのどのねんまくを強くして、かぜのウイルスから守ってくれます。



ビタミンC

かぜに対する抵抗力を高めてくれます。



栄養を十分にとって

かぜに負けない体をつくらう!



かぜをひいてしまったら...



熱が出たり下痢をしたりして体が弱っているときは、水分をしっかりとって、刺激の強いものや油の多い料理はさけ、おかゆやうどんなど消化のよいものを食べましょう。

★かぜのときにおすすめの食事★

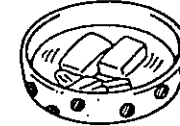
(例)



そうじ



にこみうどん



湯どうぶ



スープ



ノロウイルスに気をつけましょう!



おうちの人と読んでね。

ノロウイルスは手指や食品などを介して感染し、人のおなかの中でふえて、感染してから1~2日で下痢・嘔吐・腹痛・発熱などの症状が出ます。ふつうは、1~3日でよくなります。

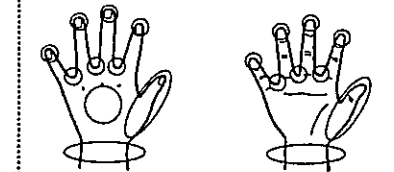
ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は1年を通して発生しますが、秋から冬にかけて特にはやります。かぜと間違えたり、症状が出ない場合もあるので感染しても気がつきにくく、感染が広がりやすい原因と考えられています。



どんなことに気をつけたいの?



①調理をするときや食事の前、トイレの後などには、石けんを使っていねいに手を洗いましょう。洗った後はきれいなハンカチでふきましょう。



○のところは洗い残しが多いところ。洗い残さないようにしっかり洗いましょう。

②加熱が必要な食品は中心までしっかりと加熱しましょう。



③便・汚物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。

参考 大阪府ホームページ「ノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意！」
<http://www.pref.osaka.jp/chikikansen/kansen/noro.html>

食育すごろく

サイコロとこまを用意してね。
みんなですごろくをしながら、冬の食生活について考えましょう。

スタート →

冬休みも忘れずに
「ゆず湯に入れば風邪をひかない」とも言われ、冬至にゆずを浮かべた湯舟に入浴する習慣もあります。
1年で一番昼が短くなる日のことです。今年12月22日はかぼちゃを食べる習慣があります。

朝ごはん
何を食べたか言ってみよう!!
言えた人は1マスすすむ

朝ごはんを食べるといいこといっぱい
体温を上げる 脳のエネルギー源
1マスすすむ

朝ごはんを食べるとうちが出やすくなるよ
3つの「ない」はこまったな
食べるじかんがない
おながすいていない
食べるものがない
1回休み

朝ごはんって大切だね!

だらだら食べをしてしまった。
3マスもどる

きれいなものはのこしちゃえ
1回休み

すききれいな なんでも食べよう
3マスすすむ

おてつだいをしましょう

あまいおやつを食べすぎた
4マスもどる

よくかんで食べよう
1マスすすむ

感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」
2マスすすむ

ごはんの前は手を洗いましょう。

外で元気に遊ぶと体が温まりおながへるよ

年越しそば
「そばのように長生きできますように」という願いがこめられています。
5マスもどる

食事のあとは歯をみがこう
5マスもどる

知っていますか? 一富士 二鷹 三茄子
これは初夢に見ると縁起がよいと言われるものです。なすは「事を成す」にかけています。

2014年の食生活の目標を立ててみましょう。
例) 給食をすき きれいせず 食べるぞ

おせち料理にこめられた願いを
知っているかな?

かずのこ
たくさん卵があるので、たくさんの元気な子どもが育ちますように。

田づくり
昔、いわしを田んぼの肥料にしていたことから、今年もいいお米がとれますように。

黒豆
まめで、健康に暮らせませすように。

えび
腰が曲がるまで長生きできるように。

はやねはやおき あしたもげんき

寝る前に夜食を食べた
1回休み

油っこいものを食べすぎた。
3マスもどる

鏡開き
一年の健康を願って、鏡もちを割ってみんなで食べます。

冬が旬の野菜を3つ言いましょう
言えた人は2マスすすむ

冬が旬の魚の仲間を2つ言いましょう
言えた人は2マスすすむ

雑煮にはどんな食材が入っているかな?
言えた数だけ進みましょう