

きゅうしょくだより

大清水小学校



かぜが流行り始めています！

朝、夕は寒くても日中は暖かいなど温度差があると、体温調節が難しいですね。学校でも咳や発熱といった症状を訴える人が多くなりました。もう少しで楽しい冬休みです。かぜを予防して楽しい冬休みを迎えましょう。

帰宅後と食事前は手洗いを！

かぜやインフルエンザの原因となるウィルスは手を介して感染することが多いといわれています。外から帰ってきたときや食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。清潔なハンカチで手を拭くことも大切です。学校では時々ハンカチを持っていない人を見かけます。ポケットにはいつもきれいなハンカチを入れておくようにしましょう。



免疫力を高めよう！

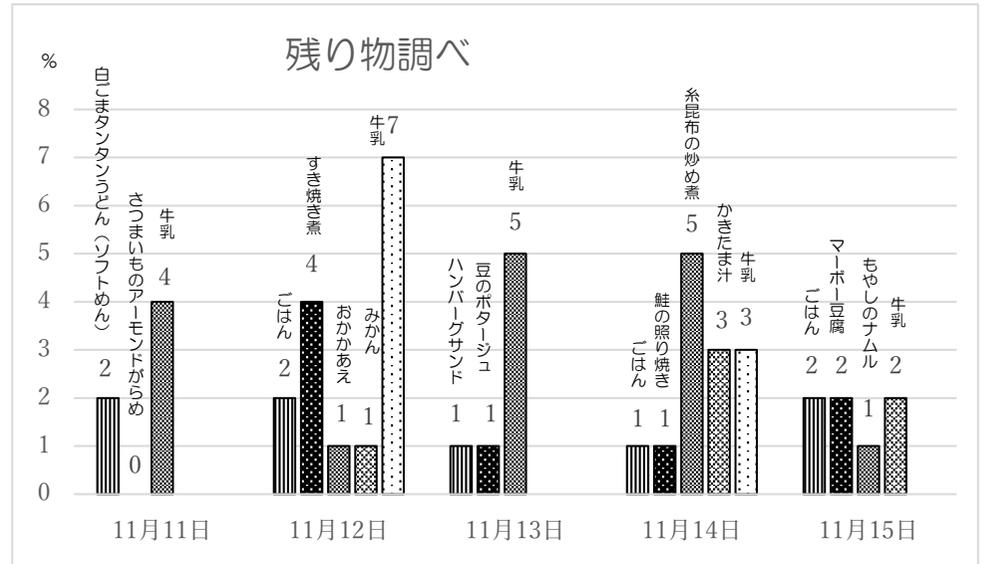
手洗いでウィルスの侵入を防いでも全てを防ぎきれわけではありません。そこで、入ってきたウィルスなどの病原体などに打ち勝つために免疫力を高めておくことも大切です。にんじんやかぼちゃ、ほうれん草や小松菜、ブロッコリーなど色の濃い野菜にはビタミンAが多く含まれています。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を丈夫にしてウィルスが体の中に侵入するのを防いでくれます。キャベツやブロッコリー、みかん、きんかん、いちごなどにはビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは体の免疫力を高める働きがあります。

野菜は生で食べるより煮たりゆでたりした方がたくさん食べられます。おひたしにしたり鍋料理にしたりしてたくさん食べるようにしてはいかかでしょう。



どれくらい食べたか調べてみました！

11月11日から15日の間、給食をどれくらい食べたか調べてみました。



牛乳が少し残る傾向にありますが、魚も豆も野菜もよく食べています。11月の給食の目標は「好き嫌いをすくなくしよう」でした。苦手な食べ物がある人もたくさんいますが、一口チャレンジをしている人もたくさん見かけました。食べ慣れると食べられるものも増えてきます。食べられなかったものが食べられるようになると自信がつきます。自信がつくと次々とチャレンジしようとする気持ちが出てきます。食べられなかったものが食べられるようになるには時間がかかります。ゆっくりじっくり見守ってあげましょう。

第43回 ふじさわ市学校きゅうしょくフェア

日にち：2025年1月24日(金)～2月2日(日)

会場：藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ

内容：児童・生徒の絵画展示(給食の絵「おいしい!たのしい!げんき!」)

栄養士・調理員による小学校の紹介

辻堂小学校・鶴洋小学校・片瀬小学校の給食に関する展示

中学校給食の紹介・中学校給食試食会(事前予約制)

ぜひみにきてください



朝ごはんPR大作戦!

冬休みも「早寝・早起き・朝ごはん」

「朝ごはんPR大作戦!」は6年生が5年生の時に、朝ごはんの大切さを広めるために

書いたものです。

ACL	朝食後	朝食前	朝食後	朝食前
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
BCL	朝食後	朝食前	朝食後	朝食前
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

朝食を食べないと、法に覚えなくて、
あなたはみんなのように朝食を食べよう!

朝ごはんは大切!

朝ごはんを食べないと授業に集中できなくなり、けたことを忘れてしまいます。体育では、体力があまり動かなくなると、けがをする可能性がふえます。

<p>食べないとき</p> <p>↓ 学校生活</p> <p>~で遊ぶとき ~は~になる</p>	<p>食べたとき</p> <p>Good!</p> <p>↓ 学校生活</p> <p>~で遊ぶとき ~は~になる</p>
--	--

あなたの家族や友達、朝ごはんをちゃんと食べていますか?

朝ごはんを食べないと...

① 朝食を食べると、血糖値が下がる! → 血糖値が上がる! → 血糖値が正常に戻る!

② 朝食を食べないと、血糖値が下がる! → 血糖値が上がる! → 血糖値が正常に戻る!

朝ごはんは体を元気にするための、頭を働かせるために必要です。しっかりと食べようね!

朝ごはんを食べて下さい!!

題名の通り、朝ごはんを食べて下さい!! でないと、空ぶくにおきぬき、授業に集中できず、4時間目の終わりに、お昼寝をします。

食べた時	食べない時
元気!	おぼろげ

目玉焼き、ライス、味噌汁、ごはん、お茶、お菓子

しっかりと朝ご飯を食べよう!

もし朝ご飯を食べないと、学校で元気が出なかったり、勉強がスムーズにできなくなってしまいます。なので、朝ご飯はしっかりとバランスよく食べましょう。

あかどん、きーくん、みどりちゃんをわすれずにね。