

スクールランチ 12月



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、次のことに気をつけましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう

手洗いのポイント

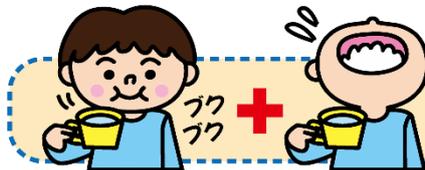
せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

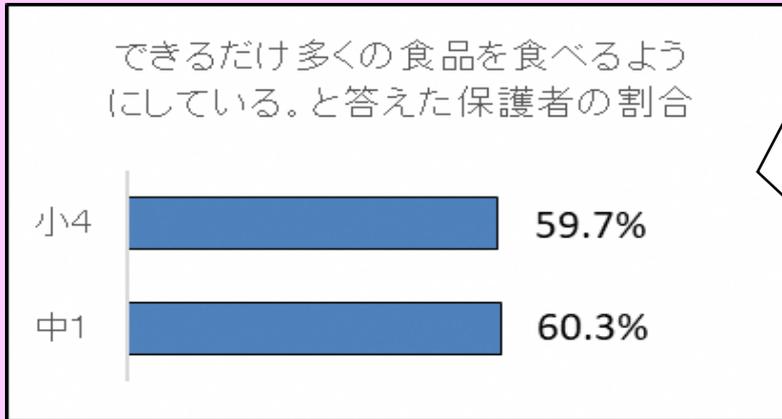
冬休みの食生活～10のポイント



<p>た (食) ベすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1) 日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬) が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>一以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

小笠の食生活を考えよう

12月「いろいろな食品を食べよう」



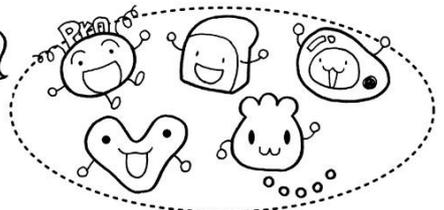
同じ栄養素を含む食品でも、内容が異なります。例えば、体をつくる赤色のグループの食品の豚肉と大豆を比較すると、豚肉には本の疲れをとるビタミンB1がありますが、大豆にはおなかをスッキリさせる食物繊維や骨を丈夫にするカルシウムがあります。黄・赤・緑のグループの食品がそろったバランスの良い食事を基本として、色々な食品で栄養をとるといいですね。

小笠地区学校保健会令和6年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 児童生徒 2605名回答)



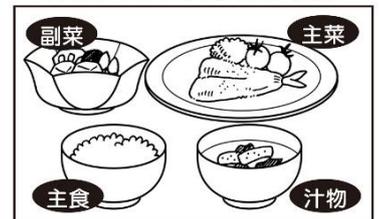
5 わたしたちの体に大切な 大栄養素の働きを覚えよう

5大栄養素とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンのことで、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろですので、さまざまな食品を組み合わせるとるように心がけましょう。



心がけよう!

栄養バランスがよい食事



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスがとれた食事になります。主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンや無機質が多く含まれています。また汁物は水分やビタミン、無機質などを補給できます。

5大栄養素って、
元気に過ごすために
大切なんだね!



体の中のおもな働き
五大栄養素
おもな食品

