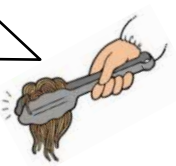


4月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会
(低学年)

そだて！げんきなよつかいどうっこ

じょうずに きゅうしょくの じゅんびと あとかたづけを しよう

じゅんび	●まどをあけ きょうしつのくきを いれかえる ●つくえを まえむきにする ●つくえのうえを きれいにし クリアボードをつける ●てを よくあらい しょうどくする   せっけんをよく あわだててから あらおう
はいぜん	きゅうしょくとうばん ●はいぜんたいを ふく ●はくい ぼうし マスクを ただしく みにつける ●せんせいと いっしょに きゅうしょくを とりにい ●ていねいに もりつける その他のひと ●じゅんばんに きゅうしょくを とりにいく ●せきにすわって しずかに まつ ※つくえと つくえの あいだを はなし まえむきに すわろう  スープなどは そこまで よく かきまぜよう  にんずうを かんがえて もりわけよう
しょくじ ちゅう	●いただきますの あいさつのあと マスクをとり しずかに たべる ●たべおわったら マスクをつけ しずかに まつ ●ごちそうさまの あいさつをする  よくかんで しっかりと あじわおう ちゃわんや しるわんは てにもって たべよう
あと かたづけ	●はし しょっき しょっかんなどを ていねいに かたづける ●ごみを まとめる ●はいぜんたいを きれいにふく  おなじ しょっきを きちんと かさねて かえそう ごみは きめられた ほうほうで かたづけよう はしの むきを そろえよう

～ こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



こめ



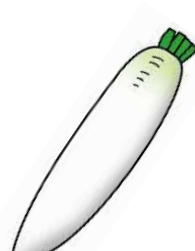
ねぎ



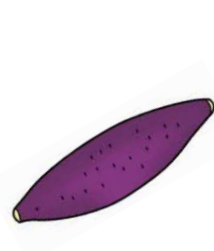
ごぼう



たけのこ



だいこん



さつまいも



トマト

4月 栄養の話

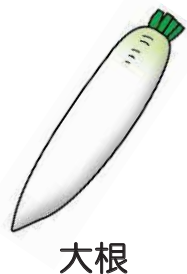
四街道市学校栄養士会
(中学校)

育て！元気な四街道っ子

能率的に給食の準備と 後片づけをしよう

準備	●窓を開け、教室の空気をしっかりと入れかえる ●机を前向きにする ●机の上をきれいにし、クリアボードをつける ●手をよく洗った後、消毒する  石けんをよく泡立ててから洗おう
配膳	給食当番 ●配膳台をふく ●身支度を整える ●給食のワゴンを取りに行く ●衛生面に気をつけ、ていねいに盛り付ける その他の人 ●順番に給食を取りに行く ●席に座って静かに待つ ※机と机の間をはなし、前向きに座ろう  スープ等は底までよくかき混ぜよう 人数を考えて盛り分けよう
食事中	●いただきますのあいさつの後、マスクを取り、静かに食べる ●食べ終わったらマスクをつけ、静かに待つ ●ごちそうさまのあいさつをする  よくかんで、しっかりと味わおう 茶わんや汁わんは、手に持って食べよう
後片づけ	●はし・食器・食缶等をていねいに片づける ●ごみをまとめる ●配膳台をきれいにふく ●給食のワゴンを返しに行く  同じ食器をきちんと重ねて返そう ごみは、決められた方法で片づけよう はしの向きをそろえよう

～ 今月の給食で使う地場産物～



5月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会
(低学年)

そだて！げんきなよつかいどうっこ

ただしいしょくじのマナーを みにつけよう！



マナーとは？ ➡ いっしょにしょくじをする あいてへ おもいやりの
きもちをあらわすものです。いっしょに食べるひとに
いやなおもいを させないように くふうしてみましょう！

しょくじの あいさつを しよう

「いただきます」「ごちそうさま」は かんしゃの
きもちをあらわしています。こえにだす または
こころのなかで
しっかりと
つたえましょう。



しせいに きをつけよう

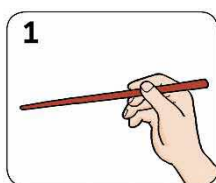
いすのおくまで すわり
せすじをのばしましょう。
あしはゆかに
つけてすわりましょう。



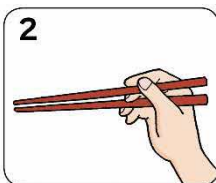
ただしいはしのもちかたを しよう

はしのもちかたは つぎの3つに
きをつけて もちましょう。

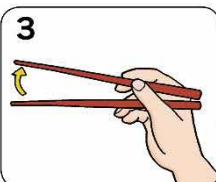
①うえのはしを えんぴつの
もちかたで もちます。



②したのはしを おやゆびの
つけねから なかゆびと
くすりゆびの あいだに
とおします。

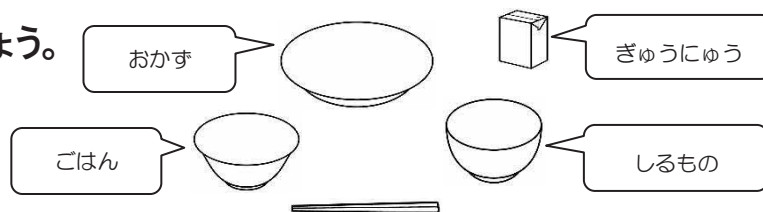


③うえのはしだけを うごかして
たべものをつかみましょう。



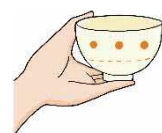
しょっきの おくいちに きをつけよう

きゅうしょくでは しょっきの おくいちが きまっ
ています。ごはんはひだり しるものはみぎに おきま
しょう。



しょっきを もってたべましょう

しょっきを もたずにたべると しせいが
わるくなってしまいます。
ゆびさきまでちからをいれて しょっきを
もってたべましょう。



～ こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



こめ



トマト



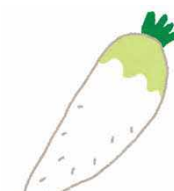
やまといも



はねぎ



にんじん



だいこん



さつまいも



ごぼう



きくらげ

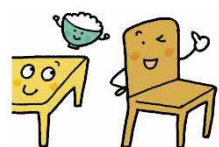
5月 栄養の話

四街道市学校栄養士会
(中学校)

育て！元気な四街道っ子

正しい食事のマナーを身につけよう！

マナーとは？ ➡ 相手への思いやりの気持ちをあらわすものです。



食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。楽しく食事ができるように工夫してみましょう！

食事のあいさつをしよう

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことと、食事を用意するために関わってくださった方々への感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。



しせい 姿勢に気をつけよう

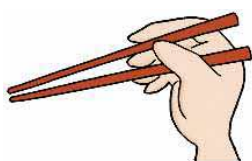
いすに深く座り、背筋をのばし、机と体はこぶし1つ分開けて座ります。



両足はゆかにつけましょう。足を組む・ひじをつくなどはやめましょう。

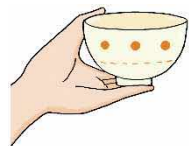
正しいはしの持ち方をしよう

はしは「切る」「はさむ」「混ぜる」など、さまざまな機能があります。正しい持ち方を身につけることで、食事がスムーズになります。



正しく食器を持って食べよう！

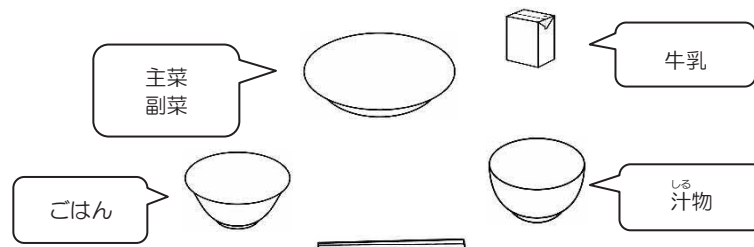
4本の指の上に器の底をのせて、親指を茶碗のふち縁にかけて支えます。4本の指をそろえると、器が安定します。



食器の置く位置に気をつけよう

給食では、食器の置く位置が決まっています。ごはんは左側、汁物は右側に置きます。

食器の位置については、飛鳥時代に中国から日本に伝えられた「左上位」の思想が影響していると言われています。茶碗の中身である米は古くから神聖な食べ物として扱われ、米を主食とする日本人にとっては欠かせない物であったことから、左に置かれるように決められました。



～ 今月の給食で使う地場産物 ～



米



トマト



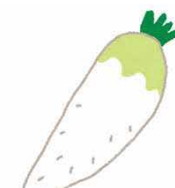
やまと芋



はねぎ



にんじん



大根



さつま芋



ごぼう

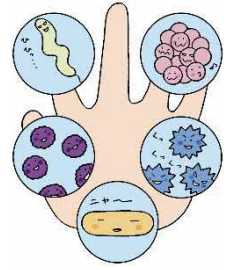


きくらげ

そだて！げんきなよつかいどうっこ

えいせいてきな しょくしゅうかんを みにつけよう！

☆ただし てあらいをしよう☆



ては めにみえるよごれのほかに めにみえないバイキンが ついている
ことが あります。よごれやバイキンをおとすためには せっけんをつかって きれいに
てをあらうことが たいせつです。



※ あかい〇が ついているところは あらいのこしやすい ところなので ちゅういしましょう。

☆えいせいてきな はいぜんをしよう☆

きゅうしょくとうばんには みなさんが たのしみにしている きゅうしょくを
あんぜんに はいぜんする たいせつな やくわりが あります。
みじたくのポイントに ちゅういしながら じゅんびを しましょう。

きゅうしょくとうばんの みじたくの ポイント



きゅうしょくとうばんは
「けんこう（えいせい）
チェック」をしてから
とうばんの しごとを
しましょう！



～こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



育て！元気な四街道っ子

衛生的な食習慣を身につけよう！



☆正しい手洗いをしよう☆

手は目に見える汚^{よご}れのほかに、目に見えない細^{さい}菌やウイルスなどがついていることがあります。細菌やウイルスなどによる病気の感染や食中毒を予防するためにも、石けんを使ってしっかりと手を洗うことが大切です。

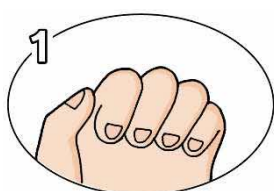


※ 赤い○がついているところは、洗い残しやすいところなので、特に注意して洗いましょう。

☆衛生的な配^{はい}膳^{ぜん}をしよう☆

給食当番には、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備・配膳する大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って思いやりや責任を持った活動ができるようにしましょう。

給食当番の身支度のポイント



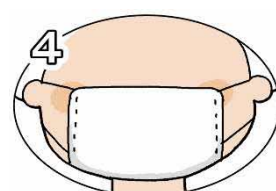
爪^{つめ}の
爪が伸びている
人は、短く切って
おきましょう。



清潔な白衣を、
きちんと身につけ
ましょう。



髪^{かみ}の毛が出ない
ように、帽子^{ぼうし}を
かぶりましょう。



マスクは口と鼻
が隠れるように、
つけましょう。

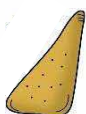
給食当番は、「健康
(衛生)チェック表」
を記入してから当番の
仕事をしましょう！



～今月の給食で使う地場産物～



米



やまといも



玉ねぎ



トマト



人参



葉ねぎ



きくらげ



すいか

7月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会

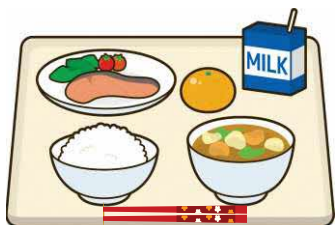
(低学年)

* そだて！げんきなよつかいどうっこ *

きゅうしょくじかんをまもろう



しょくじの じかんが しっかり とれるように とうばんと きょうりょくして じゅんびをしましょう。

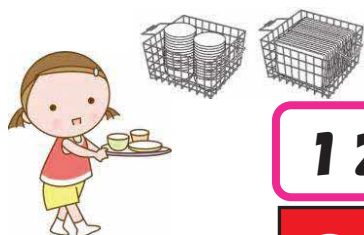


てあらひ…せっけんで きれいに あらって きれいな ハンカチでふく。

みじたく…とうばんは すばやく はくいに きがえる。

はいぜん…かかひや とうばんと ちからを あわせる。

※はいぜんで ならぶとき ほかの ひとと あいだをあけてならぶ。



12:55~13:00

③ あとかたづけ

しょっき…おなじものを ていねい に かさねる。

しょっきを おとさない ように きをつける。 たべのこしを はさま ない。

※しょっきを さげるときも あいだ をあけて ならぶようにする。

かたづけ

しょくじ

① じゅんび

12:10~12:30



12:30~12:55

② しょくじ

あいさつ…かんしゃの きもちを こめて

「いただきます」「ごちそうさま」をいう。

※あいさつをするときはマスクをつける。

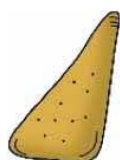
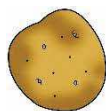
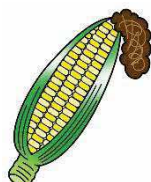


たべる…よくかんで すききらいなく たべる。

はなしをせずに しずかにたべる。



～こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



こめ とうもろこし じゃがいも やまといも はねぎ ながねぎ たまねぎ きくらげ すいか

7月 栄養の話

四街道市学校栄養士会

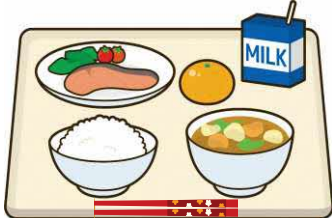
(中学校)

* 育て！元気な四街道っ子 *

給食時間を守ろう



食事の時間がしっかりとれるように当番と協力して能率的に準備をしましょう。



手洗い・・・^{せっけん}石鹸を泡立ててよく洗い、清潔なハンカチでふく。

身じたく・・・当番は、手早く白衣に着がえる。

配ぜん・・・係や当番と協力し、能率的・衛生的に行う。

※配膳の時、間隔をあけて並ぶ。



12:55～13:00

③ 後片付け

食器・・・種類ごとに重ねる。
食器を破損しないように
ていねいに扱う。

食べ残しをはさまない。

※食器を下げる時も、間隔をあけて
並ぶようにする。

① 準備

12:10～12:30

片付け

食事

準備



12:30～12:55

② 食事

あいさつ・・・感謝の気持ちをこめて

「いただきます」「ごちそうさま」を言う。

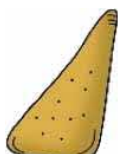
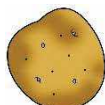
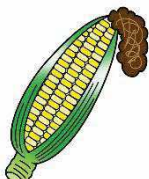
※あいさつをするときはマスクをつける。

食べる・・・よくかんで、好き嫌いせずバランスを考えて食べる。

話をせずに、静かに食べる。(黙食)



～今月の給食で使う地場産物～



米 とうもろこし じゃが芋 やまと芋 葉ねぎ 長ねぎ 玉ねぎ きくらげ すいか

9月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会
(低学年)

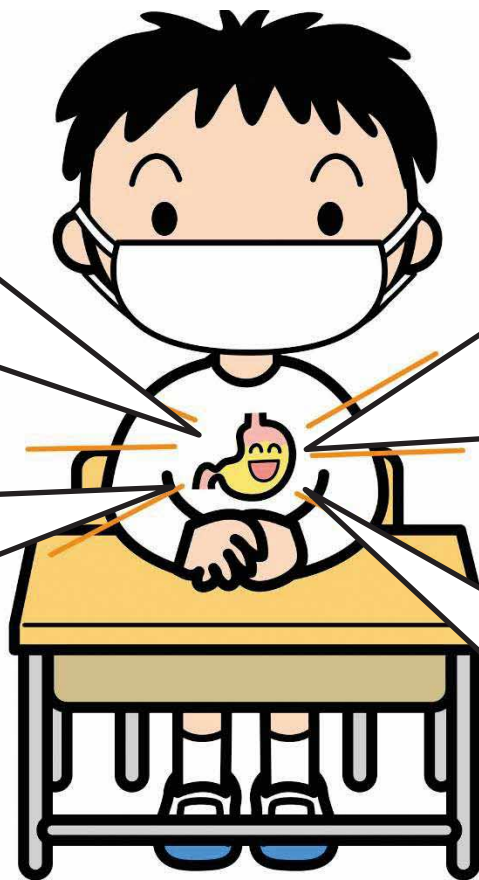
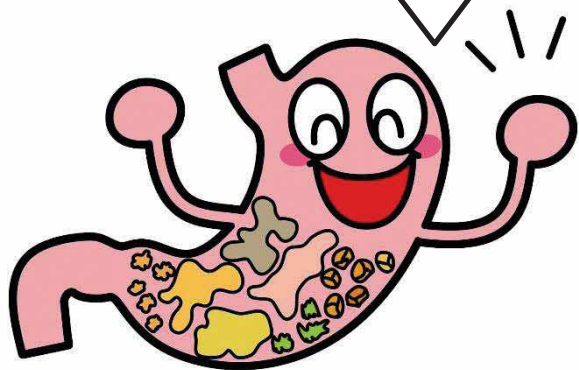
そだて！げんきなよつかいどうっこ

しょくごのきゅうようをとろう

わたしは「い」です。
おなかの なかで
たべものを こまかく
する はたらきを
しています。

よくかんで たべると
わたしの ストレス
が へります。

わたしが げんきには
たらくためには
たべたあと 20ぶん
くらい しずかに
すごしてくれると
とてもうれしいです！



たべたあと すぐ
にはげしいうんどう
をすると わたし
のはたらきが わる
くなって おなか
が いたくなることが
あります。

わたしの はたら
きが よくなると
からだも げんきに
なります。

「い」にやさしいすごしかた



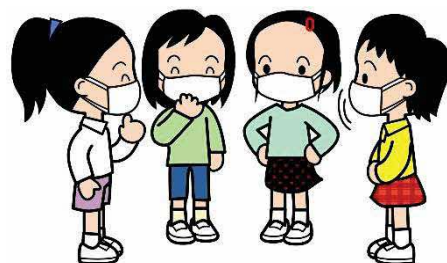
べんきょう



どくしょ



こうさく

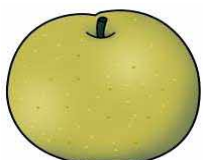


ちいさなこえ

～ こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



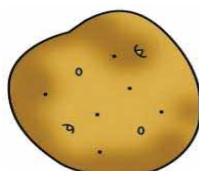
こめ



なし



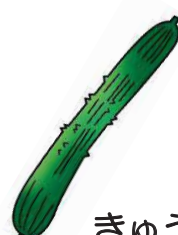
さといも



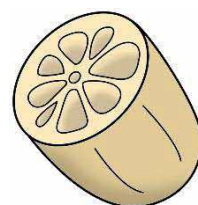
じゃがいも



はねぎ



きゅうり



れんこん

9月 栄養の話

四街道市学校栄養士会
(中学校)

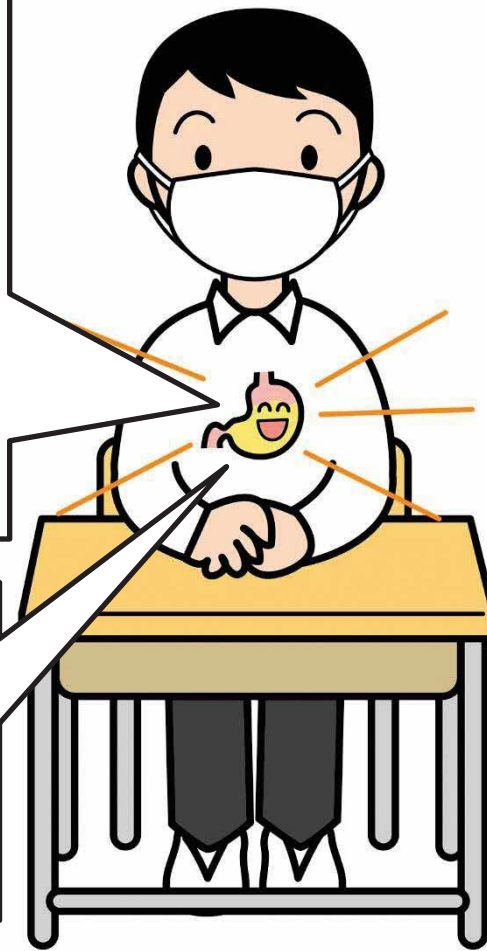
育て！元気な四街道っ子

食後の休養をとろう

わたしは「胃」です。
食べ物を消化するために
働く器官です。

よくかんで食べるとだ
液が出て、スムーズに消化
活動が始まります。胃の負
担がなく、食べ物が効率良
く栄養となります。

食べた後、急に激しい
運動をすると、胃の働き
が悪くなって、お腹が痛
くなることがあります。



食後、胃が働くため
には多くの血液が必要で
す。激しい運動をする
と、筋肉などに血液が
いってしまい、効率よく
働くことができません。

負担をやわらげるた
めにも、食べた後20分
位は静かに過ごしま
しょう。

また、胃の消化活動が
良いと、体の機能回復に
もつながります。

「胃」に優しい過ごし方



勉強



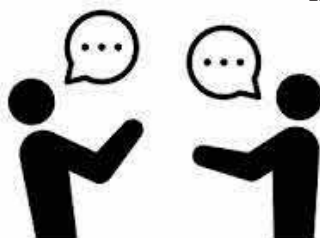
休憩



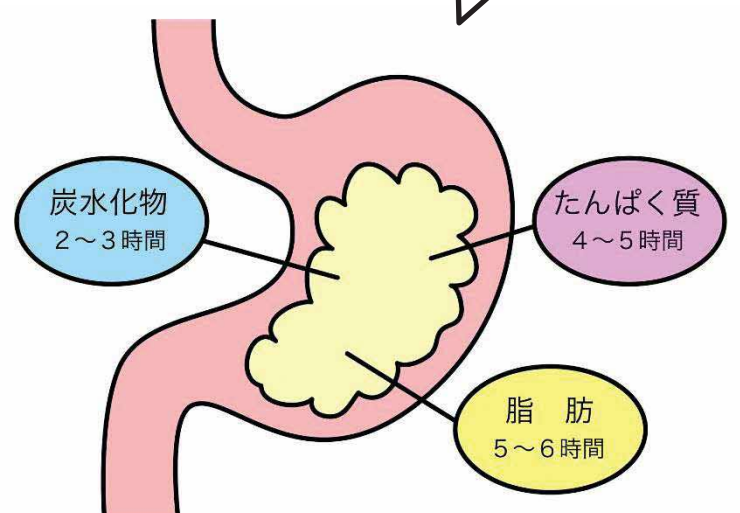
読書



工作



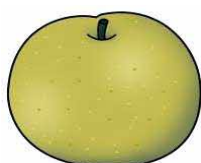
小さな声



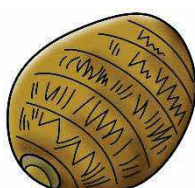
～ 今月の給食で使う地場産物～



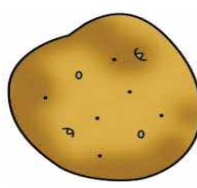
米



梨



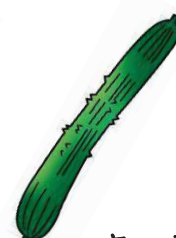
さといも



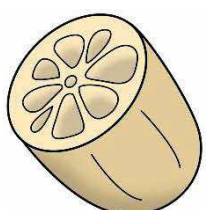
じゃがいも



葉ねぎ



きゅうり



れんこん

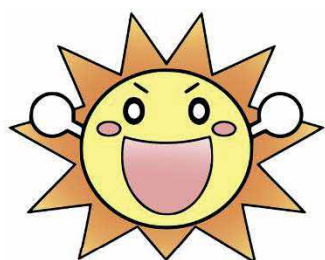
10月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会
(低学年)

そだて！げんきなよつかいどうっこ

すききらいなく なんでも たべよう！

たべものは 3つのはたらきに わけることができます。じょうぶな からだを つくり げんきに
すごすためには すききらいなく なんでも たべることが たいせつです。



きいろのたべもの

こめ・パン・いも
あぶら・さとう

あかのたべもの

にく・さかな・たまご
ぎゅうにゅう・だいず

みどりのたべもの

やさい・くだもの



すききらいをなくす 4つのポイント

いろいろな たべものを たべることで いまは にがてなものでも おいしく たべられるように
なることも あります。

① まずはひとくちたべてみよう



② きせつのたべものをたべよう



③ おなかをすかせてからたべよう



④ りょうりのおてつだいをしてみよう



～こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



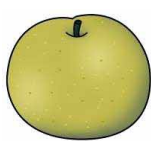
こめ



さといも



さつまいも



なし



ながねぎ



トマト



とうがん



れんこん



きくらげ

10月 栄養の話

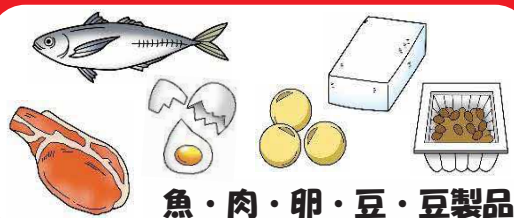
四街道市学校栄養士会
(中学校)

育て！元気な四街道っ子

好き嫌いなく何でも食べよう！

自分の好きなものばかりを食べていると、栄養の偏った食生活になります。好き嫌いをせずに、6つの基礎食品群を意識してバランスよく何でも食べるようにしましょう。

1群 筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富



2群 骨や歯をつくる カルシウムが豊富



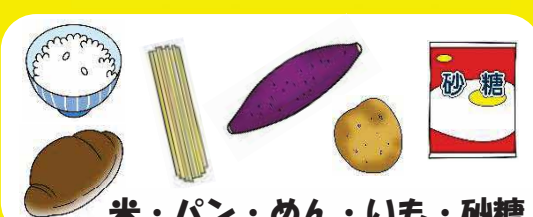
3群 皮膚や粘膜を健康に保つ ビタミンAが豊富



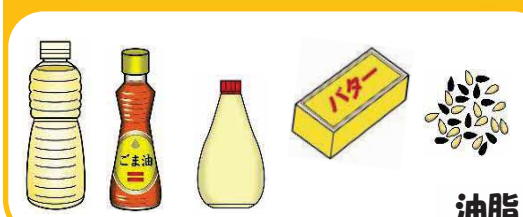
4群 体の抵抗力を高める ビタミンCが豊富



5群 体を動かすエネルギー源の 炭水化物が豊富



6群 効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富



好き嫌いをなくす4つのポイント

色々な食べ物や味を体験することは、味覚の発達につながります。今は苦手なものでも、数年後にはおいしく食べられるようになることもあります。

① まずは一口食べてみよう



② 旬のものを食べよう



③ お腹をすかせてから食べよう



④ 自分で料理を作ってみよう



～ 今月の給食で使う地場産物 ～



そだて！げんきなよつかいどうっこ

よくかんでたべよう

たべものをよくかむと からだに よいことが たくさんあります。
よくかんで たべるように しましょう。

よくかむと いいこといっぱい



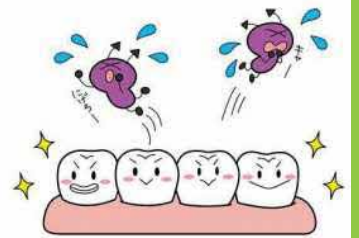
たべすぎを ふせぐ

よくかむと あたまの なかで
「おなかいっぱい」と かんじて
たべすぎないように してくれ
ます。



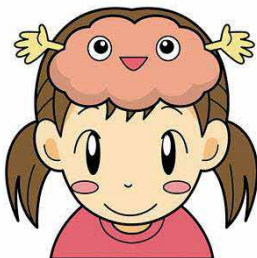
むしば よぼう

よくかむことで だえきが
たくさんでて たべかすを
ながします。ばいきんも
へって むしばに なりに
くく になります。



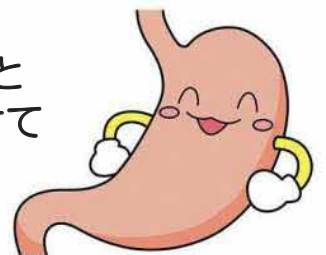
あたまの はたらきが よくなる

かむと あごが うごいて
あたまの はたらきも よく
なります。べんきょうも
がんばれますよ！



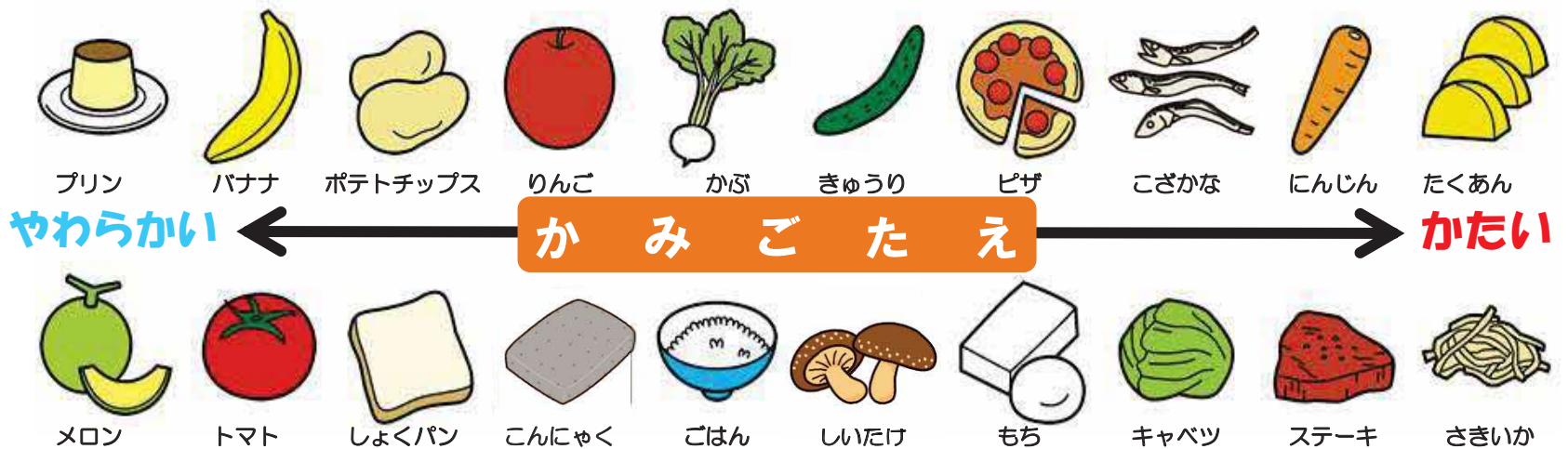
おなかの なかから げんきになる

たべものが こまかくなると
おなかの はたらきを たすけて
くれます。からだも げんき
もりもり。



かみごたえのある たべもので かむちから アップ！

かたいものを たべると かむちからが つきます。たべものの あじも
よくわかるようになります。おいしく あじわって たべてみましょう。



～～こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～～





育て！元気な四街道っ子

よくかんで食べよう

食べ物をよくかむと、体にいいことがたくさんあります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけるようにしましょう。

よくかむと、いいこといっぱい

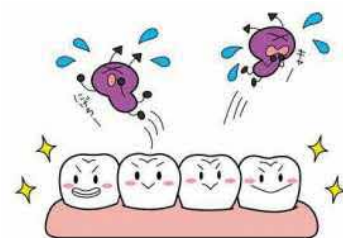
食べすぎを防ぐ

よくかんで食べると、脳の満腹中枢に「おなかいっぱい」という信号が伝わり、早食いによる食べすぎを防いでくれます。



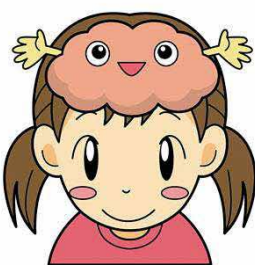
虫歯予防

だ液がたくさん出て食べかすを落としたり、細菌を減らしたりするため、むし歯になりにくくなります。



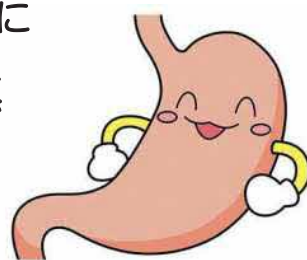
脳の働きが良くなる

かむことであごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激され、血流もよくなり、脳の働きが活発になります。集中力・記憶力もアップ！



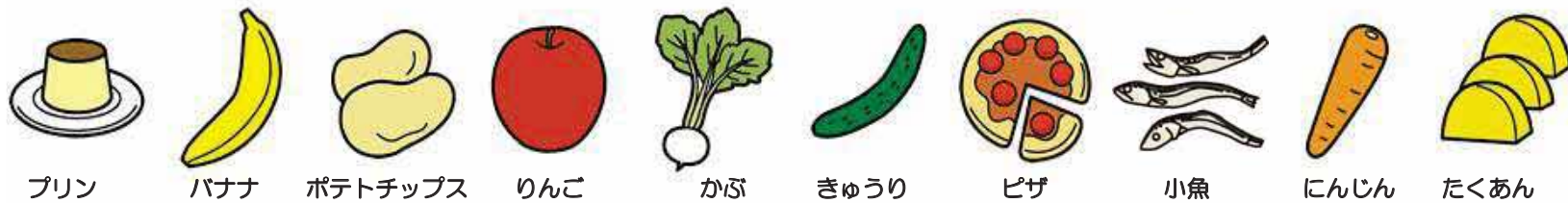
消化・吸収をよくする

食べ物が細くなり、だ液に含まれる消化を助ける成分とよく混ざることによって、胃や腸で消化・吸収がしやすくなります。



かみごたえのあるものを食べて、かむ力を身につけよう

かたいものや繊維質のもの・弾力のあるものを食べることで、かむ力がつき、よく味わって食べることができるようになります。いろいろな食べ物を進んで食べてみましょう。



1

かみごたえ度

10



~~~~~今月の給食で使う地場産物~~~~~



米 やまといも れんこん きくらげ 長ねぎ さつまいも 里いも ごぼう 大根 にんじん

12月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会
(低学年)

そだて！げんきなよつかいどうっこ

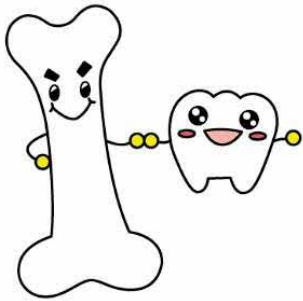


ぎゅうにゅうを のもう

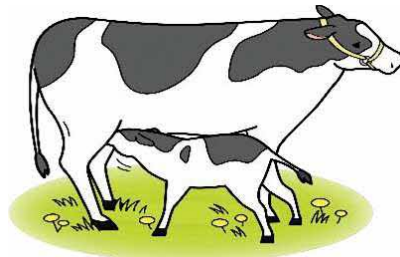


★ぎゅうにゅうのよいところ

ほねや はをつくる カルシウムが たくさん はいっています。



こうしが おおきくなる ための えいようが たくさん はいっています。



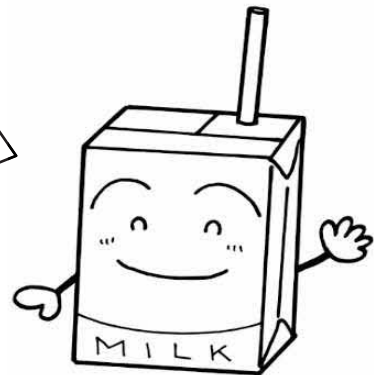
そのまま のむことが できるので てがるに えいようを とることができます。



★きゅうしょくに まいにち らいごが できるのはなぜ？



おおきくなる みんなのために ひつような えいようが たくさん ふくまれています。
ぎゅうにゅうを のこしてしまうと たいせつな えいようを じゅうぶんにとれません。まいにち しっかり のみましょう！



★ぎゅうにゅうからは いろいろなたべものが できます



チーズ



なまクリーム



ヨーグルト



スキムミルク



～ こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



こめ



にんじん



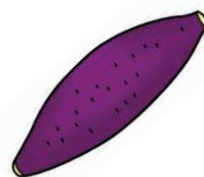
ながねぎ



だいこん



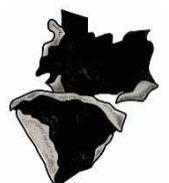
はくさい



さつまいも



さといも



きくらげ

12月 栄養の話

四街道市学校栄養士会
(中学校)

育て！元気な四街道っ子

牛乳を飲もう



★牛乳の栄養

カルシウム

骨や歯を強くします。また、出血を止めたり、イライラをしずめたりする働きもします。

たんぱく質

筋肉や血液・胃・腸などの臓器、皮ふやつめなど、体の組織をつくるもとになります。

ビタミンB₂

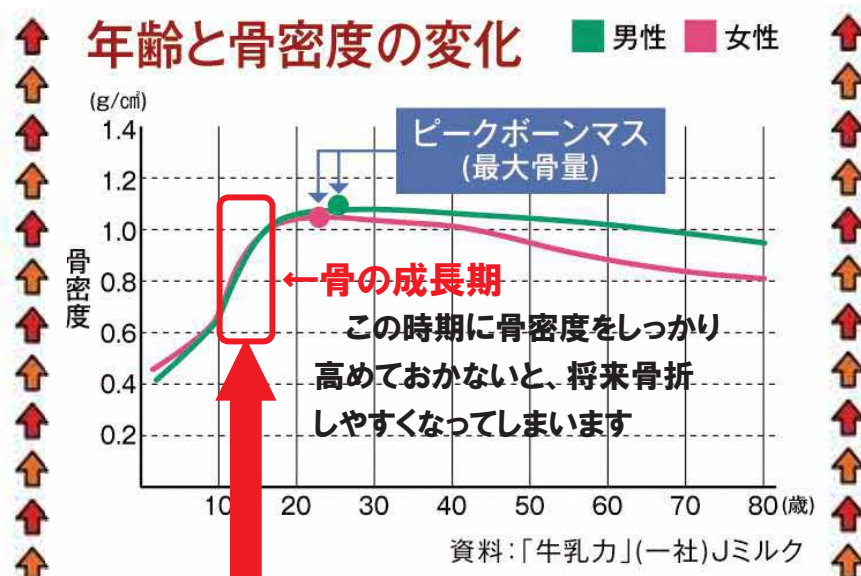
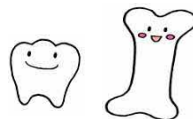
別名「成長ビタミン」といわれ、成長するためにはなくてはならないビタミンです。皮ふや目の健康にも役立ちます。

★毎日コツコツ骨の貯金

一生の中で骨が一番強くなるのが 20 歳の頃で、それ以降はだんだん弱っていきます。

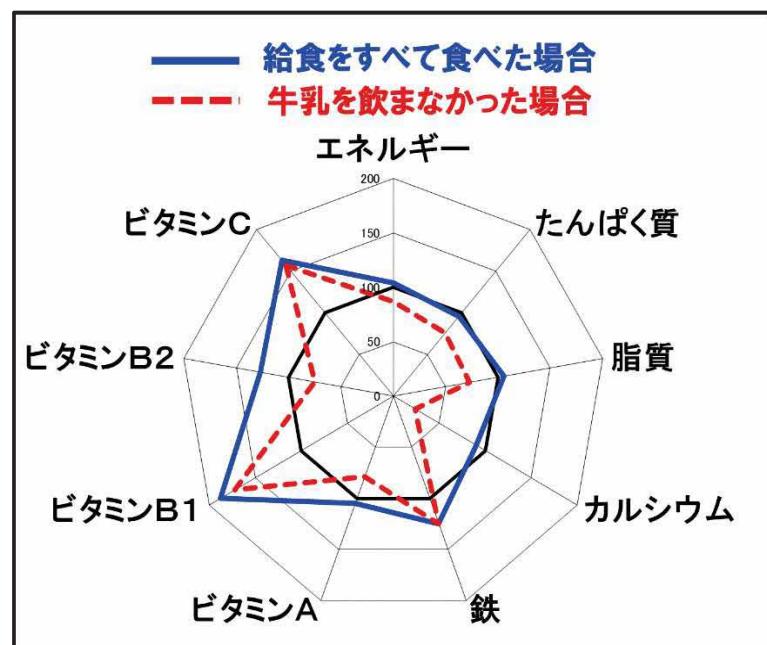
それまでの成長期にしっかりカルシウムをとり、蓄えておくことで、その後の人生において腰痛や骨折、骨粗しょう症などを防ぐことができます。

今のうちからカルシウムをとって、^{こつみつと}骨密度を高めておきましょう。



いかにこの時期に骨量を高めるかが重要！

★給食に毎日牛乳が出るのはなぜ？



牛乳は、成長期のみなさんに必要な栄養素がバランスよく摂取できるよう、毎日出されています。特に、給食は、みなさんが1日に必要とするカルシウムの約半分を摂取できるように作られています。

牛乳1本(200ml)には、227mgのカルシウムが含まれ、牛乳を残してしまうと必要なカルシウムを十分にとることができなくなってしまいます。

12～14歳	1日の基準量	給食1食分の基準量
男子	1000mg	450mg
女子	800mg	

これから寒くなると、牛乳が残りがちです。自分自身の健康のために、しっかり飲むようにしましょう！

～ 今月の給食で使う地場産物～



米



にんじん



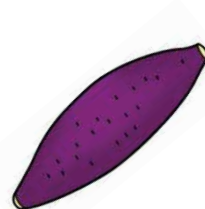
長ねぎ



大根



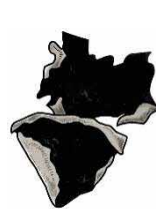
はくさい



さつまいも



さといも



きくらげ

1月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会
(低学年)

そだて！げんきなよつかいどうっこ

かんしゃして たべよう！



～かんしゃのきもちをこめて あいさつを しましょう～

いただきます

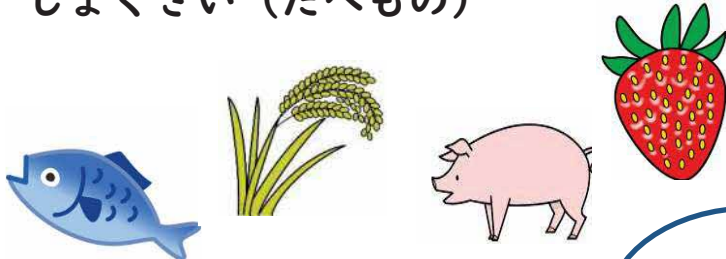


ごちそうさまでした

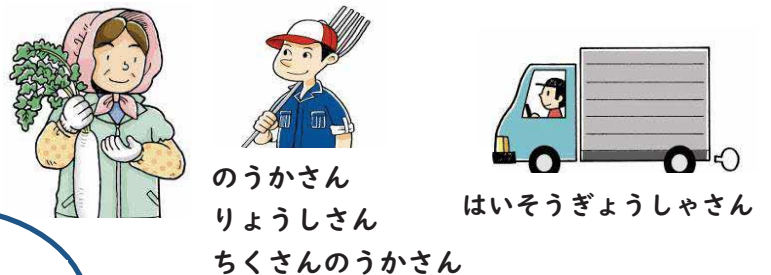


みなさんが たべているしょくじには たくさんのひとびとが かかわっています！

肉やさかな、やさいなどの
しょくざい（たべもの）



つくってくれた とどけてくれた



かんしゃ

しょくじをつくってくれた

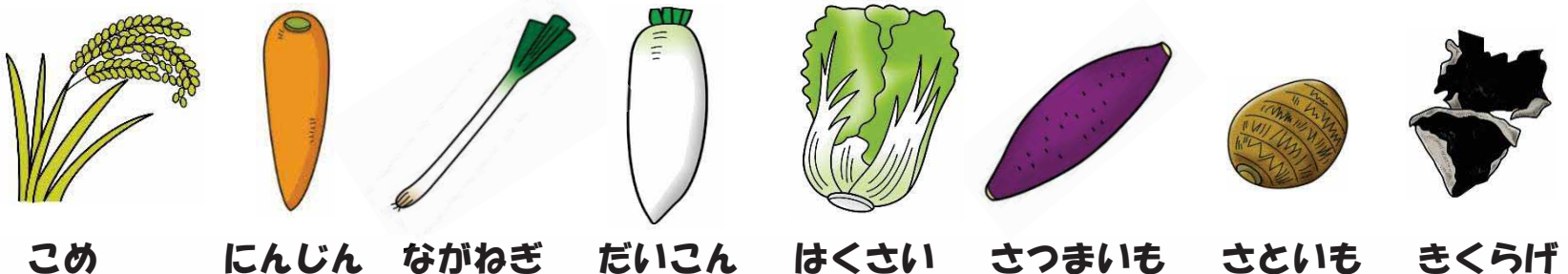


なんでもたべよう！



かんしゃのきもちで「ごちそうさまでした」

～ こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



こめ にんじん ながねぎ だいこん はくさい さつまいも さといも きくらげ

1月 栄養の話

四街道市学校栄養士会
(中学校)

育て！元気な四街道っ子

感謝して 食べよう！



～感謝の気持ちをこめて、あいさつをしましょう～

- 「いただきます」は、動物や植物の命をいただくことや、作物や料理を作ってくれた人への感謝を表します。

いただきます



ごちそうさまでした



- 「ごちそうさま」は、漢字で「^{ちそう}ご馳走さま」と書き、「馳」も「走」もどちらも「走る」という意味です。
手をつくして食事の用意をしてくれたことへの感謝の言葉です。

食べること

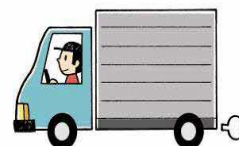
食べ物の命を食べることによって
命のバトンを受け継いでいます。
受け継いだ命を大切にしましょう。



食材を作ってくれた 届けてくれた



生産者さん



配送業者さん

食事を作ってくれた



調理員さん



栄養士さん



保護者の方々

感謝

残さず食べること



「少しだけ」のはずなのに..
あなたが残した「ほんの少しの給食」が、
全校分集まるとたくさんの量になってしま
います。残菜は、すべて破棄され捨て
られています。
あなたにできることはありませんか

～ 今月の給食で使う地場産物～



米



にんじん



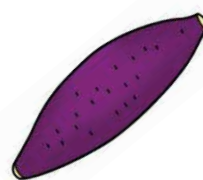
長ねぎ



大根



はくさい



さつまいも



さといも



きくらげ

2月 えいようのはなし

四街道市学校栄養士会

(低 学 年)

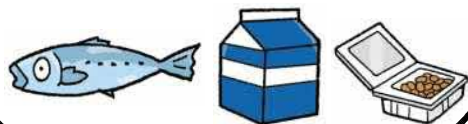
育て！元気な四街道っ子

さむさに まけない からだを つくろう

さむさが きびしくなり かぜや インフルエンザが はやる きせつです。さむさに まけない じょうぶな からだを つくる たべもので げんきに すごしましょう。

つよい からだを つくる たべもの

にく さかな たまご
ぎゅうにゅう だいず
などは さむさに まけ
ない つよい からだを
つくります。



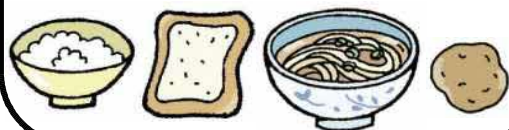
し っ か り た べ て



さ む さ し ら ず !

エネルギーに なる たべもの

ごはん パン めん
いも りいは からだを
あたためる エネルギ
ーのもとになります。
もりもり たべましょう。



からだの ちょうしを ととのえる たべもの

やさいや くだものを たくさん たべま
しょう。からだの ちょうしを ととのえ
さむさから からだを まもります。



あたたかい あさごはん



あさごはんを たべると からだが ポカ
ポカ あたたまります。みそしるや スー
プなどの あたたかいものと
いっしょに たべる あさごは
んが おすすめです。



こんなことも たいせつです

★げんきに うんどうし しっかり ねむるなど
きそくたしい せいかつを おくりましょう。



★そとから かえったときや しょくじの
まえなどは せっけんで てを あらい
うがいを しましょう。



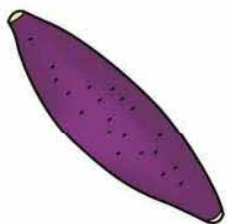
～こんげつの きゅうしょくで つかう じぼさんぶつ～



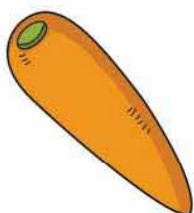
こめ



さといも



さつまいも



にんじん



ごぼう



ねぎ



れんこん

2月 栄養の話

四街道市学校栄養士会

(中 学 校)

育て！元気な四街道っ子

寒さに負けない体をつくろう

寒さが一段と厳しくなり、かぜなどの感染症が流行する季節です。寒さに負けない体づくりをこころがけ、元気に乗り切りましょう。

たんぱく質で 強い体づくり

肉や魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品に多く含まれるたんぱく質は、筋肉などの体の組織をつくり、寒さで消耗した体力を回復させます。代謝を良くし、体をじっくり温める働きもあります。

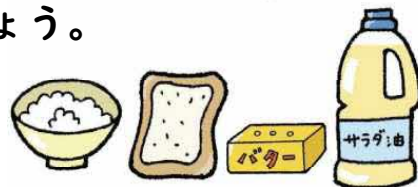
しっかりと食べて



寒さを撃退！

エネルギー源を きちんと

冬は夏よりも体を温めるためのエネルギーが必要です。エネルギー源となる炭水化物・脂質をきちんととりましょう。



野菜や果物でビタミン補給

寒さに対する抵抗力をつけるためにビタミン類は欠かせません。ビタミンAは鼻やのどの粘膜を健康に保ち、ビタミンCは寒さへのストレスから体を守ります。



温かい朝食で 体温アップ



みそ汁やスープなどの温かい汁物とともに、しっかり朝食をとりましょう。



消化吸収するために内臓が働き出し、眠っている間に下がっていた体温が上昇します。

こんなことにも気をつけよう

★適度な運動、十分な睡眠をとって、規則正しい生活を送りましょう。



★外から帰った時、食事の前など、石けんでの手洗いやうがいを習慣づけましょう。



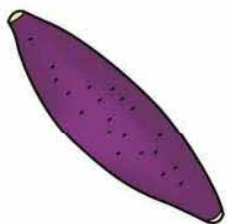
～今月の給食で使う地場産物～



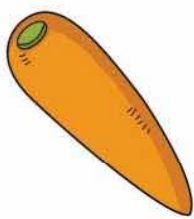
米



さといも



さつまいも



にんじん



ごぼう



ねぎ



れんこん

＊そだて！げん気な よつかいどうっ子＊

きゅうしょくの はんせいを しょう

この1年をふりかえて きゅうしょくじかんのすごしかたは いかがでしたか？
よくできたことや できるようになったことを かくにんしてみましょう。

☐ きょうりよくして じゅんびや かたづけが できた。 	☐ しょつきを正しく つかって よいしせいで たべることが できた。 	☐ きちんと 手あらい しょうどくが できた。 
☐ きゅうしょくじかんを まもって たべることが できた。 	☐ しょくごに 休ようと とることが できた。 	☐ すききらいなく たべることが できた。 
☐ よくかんで たべることが できた。 	☐ まいにち ぎゅうにゅうをのんだ。 	☐ かんしゃの気持ちで あいさつが できた。 

ぜんぶできた人は素晴らしいですね。できていないところが あった人は
らいねんどに チャレンジしてみましょう。



～こんげつの きゅうしょくで つかう じばさんぶつ～



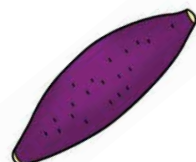
こめ



ごぼう



にんじん



さつまいも

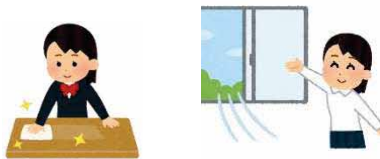


かぼちゃ(まんじろう)

＊育て！元気な 四街道っ子＊

給食の反省をしよう

この1年を振り返って、給食時間の過ごし方や、毎日の食事の仕方はいかがでしたか？
感染防止に努め、良く出来るようになった事を確認してみましょう。

☐ 積極的に協力し、 スムーズに給食時間を 過ごす事が出来た。 	☐ 食器を正しく使い、 マナーに気を付けて 食べる事が出来た。 	☐ きちんと手洗い、消毒 をして、衛生面に気を つける事が出来た。 
☐ 給食に使われる 地場産物について、 知る事が出来た。 	☐ 食後に休養を取り、 適度に体を休める 事が出来た。 	☐ 好き嫌いせず、何でも 食べる事が出来た。 
☐ 硬い物も良くかんで 食べる事が出来た。 	☐ 毎日牛乳を飲む事が 出来た。 	☐ 給食に関わってくれた 人達に、感謝の気持ちを 込めて、あいさつが 出来た。 

全部出来た人は、とても素晴らしいですね。出来なかった所があった人は、
毎日の食事を見直し、より良く改善してみましょう。



～ 今月の給食で使う地場産物 ～



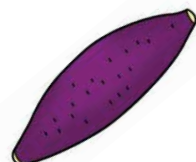
米



ごぼう



にんじん



さつまいも



かぼちゃ(まんじろう)