



令和5年 12月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

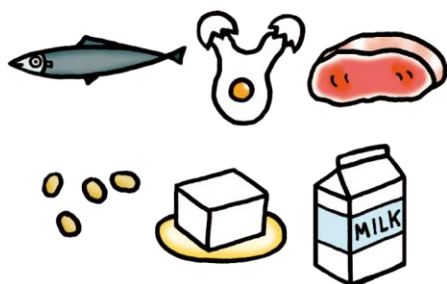
栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

丈夫な体をつくるためには好ききらいなく、いろいろな食べ物を食べることが大切です。特に寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

この残さずに食べよう!

給食は全部食べることで
栄養が整います



学校給食は献立1食分で健康や成長のために必要な栄養がバランスよくとれるように考えて作られています。できれば全部残さず、苦手なものでも一口は挑戦して食べてみましょう。多すぎるときや少なすぎるときは先生に相談しましょう。

フードシステムの課題を
知り、持続可能な世界を



「フードシステム」とは、食料の生産から流通、消費までの一連の流れのことです。私たちの毎日の食事は、世界の誰かの食事とどこかでつながっています。とくに先進国で「食品ロス」を生むような食料分配の偏りや不平等の解決のために、今、私たちができることを考えてみましょう。

できれば避けたい
「片付け食べ」



現在、「食品ロス」が大きな問題になっていますが、「もったいない精神」を発揮するあまり、必要な量を超えて食べすぎてしまっただけは健康によくありません。食べきれない量をよそい、家庭では残りは衛生に気をつけながら冷蔵庫などで保管して次の食事やリメイク料理に活用しましょう。

自分に合った
「適量」を知ろう



体の大きさ、運動量、また個人の体質によってもそれぞれ自分に合った「適量」は異なります。とくに成長期のみなさんの食事の量については、自分だけで判断せず、栄養士の先生からも専門的なアドバイスをもらって参考にしましょう。



給食レシピ紹介

ぜひ、おうちで再現を!

ハニーサラダのドレッシング

ボイルした野菜の上に揚げたじゃがいもがのった、ハニーサラダの甘めのドレッシングです!

《材料 大人約2人分》

- お酢 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- 油 小さじ1と1/2
- はちみつ 小さじ1強
- からし粉 少々
- (あればお好みで。マスタードでも可)

《作り方》

- 材料をよく混ぜるだけ!
- *学校給食ではドレッシングいちどかねつも一度加熱しています。

※給食当番は白衣とマスクの準備をお願いいたします。
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。