

食育だより



食事・運動・睡眠で風邪を予防しよう！

寒く乾燥しやすく、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい季節となりました。手洗いやマスクに加え、免疫力を高めることが大切です。

食事の面では、体を温めるたんぱく質や、体づくりを助けるビタミンA、ビタミンCを多く含む食品を積極的に取ると良いです。冬野菜はビタミン類が多いだけでなく、体を温めてくれます。ぜひ日頃の食事に取り入れましょう。

免疫力を高めるための4つのポイント

- ① 適度な活動と休養
- ② 体を温める
- ③ ストレスを減らす
- ④ 腸内環境を整える

食事



運動



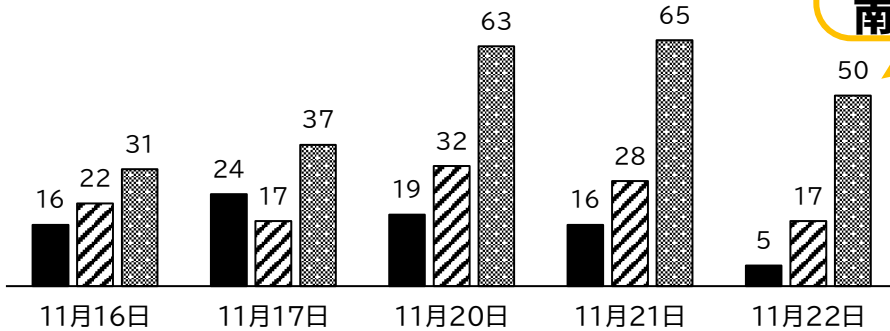
休養（睡眠）



残さずバランス良く食べよう～どのくらいの給食が残っているの？～

11月16日～22日 1人当たりの給食残量(単位:g)

■北陽小 ■船川第一小 ■南中



学校全体 5日間平均

北陽小 0.6kg (16g/人)
 船一小 3.5kg (23g/人)
 南中 6.1kg (49g/人)

特に残食が多いのはごはんと野菜のおかずでした。成長期に必要なエネルギーやビタミンの元であるにもかかわらず、毎日約10キロが廃棄されています。残さず食べるための一人一人の工夫が大切です。



ごはん(1人分の目安量)

小学生150g、中学生210g



みそ汁(1人分の目安量)※具材

小学生50g、中学生60g



サラダ(1人分の目安量)

小学生50g、中学生60g

北陽小学校 食に関する授業を実施しました



↓詳しい様子は北陽小HPでご覧ください。

