



12月食育だより



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。



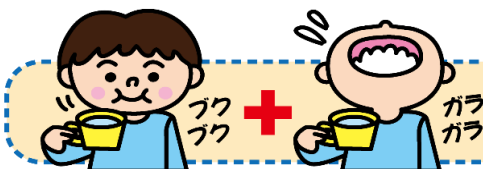
流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

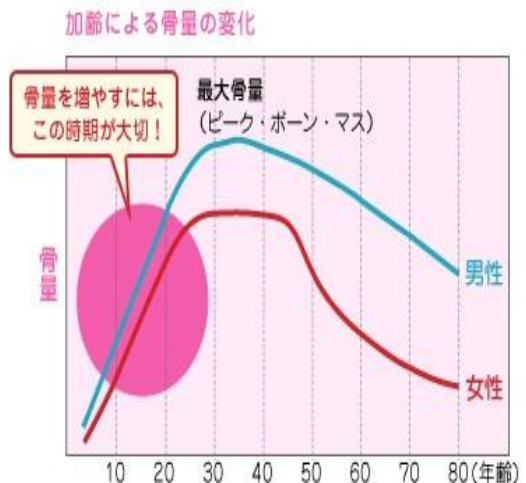


外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	—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。 	

食育の授業を行いました



4年生では「じょうぶな骨をつくるためにできることを考えよう」という学級活動を行いました。カルシウムを骨に貯める「貯骨(ちょこつ)」は20歳頃までがピークであるため、子供の時期に貯める必要があります。じょうぶな骨を作るには、カルシウムを多く含む食品を進んで食べることやバランスよい食事、好き嫌いしないこと。また、外で積極的に遊ぶこと、成長ホルモンの分泌の恩恵を受けられるように午後8時から午後10時の間には寝ることを学習しました。授業後の事後指導として、1週間の給食でカルシウムチャレンジと称し、食べたものに色を塗って、どれだけ食べられたかを自分でチェックします。学校の給食だけでは子供の1日に必要なカルシウムはとれないため、家庭でも牛乳やカルシウムを無理なくとれる食べ物について、話し合う機会にしていただければと思います。



2年生では「やさいをたべてげんきになろう」という学級活動を行いました。給食では、野菜が多い日は残ることが多いです。小さい頃の好き嫌いには味覚の発達が大きく関係しています。発達が未熟であるため味や食感に対して大人より敏感です。この時期に好き嫌いのために苦手なものを食べないようにしていると味覚が発達せず、好き嫌いも増えてしまうことがあります。好き嫌いがあってもなくても小さい頃からなんでも食べてみるのが大切です。授業では、野菜を食べると元気になれることを話しました。また、野菜を食べられるようになるにはどうしたらよいかを話し合う活動を行いました。児童一人一人が自分のめあてをもって、野菜を進んで食べようとする意欲をもたせるために、1週間の給食でやさいチャレンジと称し、食べたものに色を塗って、どれだけ食べられたかを自分でチェックします。ご家庭でも子供が苦手な食材にもチャレンジできるようにお声がけいただくようお願いいたします。