

平成29年度



# 12月給食たより



奄美市立 学校

今年も残すところあとひと月になりました。何かと慌ただしくなる時期ですが、朝・昼・夜の3食をしっかりと、かつ栄養バランスにも気を付けて元気に冬を乗り越えましょう。また、冬休みには正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。わたしも奄美に来て三献という正月料理を習いました。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら楽しいひとときをお過ごしください。

**12月の目標**  
冬の食生活を考えよう

## 冬休みの食生活について

### 【生活リズムを整えるコツ】

<p><b>起きたら日光を浴びる</b></p>	<p><b>朝ごはんを必ず食べる</b></p>	<p><b>決まった時間に食事をとる</b></p>
<p><b>寝る直前にデジタル機器を使わない</b></p> <p>スマホ ゲーム</p> <p>OFF</p>	<p><b>夜食は控える</b> ※食事が遅くなるときは、夕方から軽く食べて2回に分けるなど工夫を</p>	<p><b>日中は適度に運動する</b></p>

## 寒さに負けない体づくりを!

だんだんと日が暮れるのも早くなりました。温暖な気候の奄美とはいえ、寒さが増す今日この頃です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないような体をつくっていきましょう。



### 風邪・インフルエンザ予防のポイント

<p><b>① こまめな手洗い・うがい</b></p>	<p><b>② 1日3回バランスのよい食事</b></p> <p>朝 昼 夕</p>	<p><b>③ 十分な睡眠</b></p>
<p><b>④ 適度な運動</b></p>	<p><b>⑤ 適度な保温と保湿</b></p>	<p>★せきやくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口をおおい、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。</p>

### 【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

<p><b>たんぱく質</b></p> <p>基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める</p> <p>肉類 魚介類</p> <p>MILK 牛乳・乳製品 卵</p>
<p><b>ビタミンA</b></p> <p>のどや鼻など粘膜を保護する</p> <p>にんじん かぼちゃ ほうれん草</p> <p>魚介類 レバー</p>
<p><b>ビタミンC</b></p> <p>免疫力を高める</p> <p>じゃがいも プロックロー キウイフルーツ</p> <p>みかん 柿</p>

### 【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。消化のよいものがおすすです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどでビタミンやミネラルも一緒にとるとよいです。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

<p><b>ビタミンB1</b></p> <p>豚肉 玄米・胚芽米</p> <p>ウナギ</p>	<p><b>ビタミンB2</b></p> <p>卵 カレイ</p> <p>牛乳 レバー</p>
--	---

# 11/2 ♪ 給食試食会 ♪

保護者の方々、お忙しい中おこしいただきありがとうございました。



来年度新1年生の  
保育所生も来てく  
れました。野菜も残さ  
ず完食！えらい☆



## おうちのお手伝いをしよう！

### ◎どんなお手伝いがあるかな？

おうちでお手伝いをしていますか？ 下の絵は、食事にかかわるおもなお手伝いです。やったことがあるお手伝いを○で囲みましょう。まだやったことがない人は、かんたなお手伝いから始めてみましょう。いつもお手伝いをしている人は、むずかしいお手伝いにも挑戦してみてください。※包丁や火を使うときは、おうちの人に見てもらいましょう。

#### かんたなお手伝い レベル★

テーブルをふく



混ぜる・こねる



ごはんをよそう



料理を盛りつける



#### 少しむずかしいお手伝い レベル★★



買い物に行く

米をとぐ  
・ごはんをたく



お皿を洗う



お皿を運ぶ  
・しまう



皮をむく・材料を切る

火を使う料理をする



#### むずかしいお手伝い レベル★★★



家族みんなの朝ごはんを作る