

# 広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

## 「ぱくぱくだより」

R7.12月号



今年もあと1ヶ月となりました。みなさんが待ちに待った冬休みがやってきます。これから本格的に寒さも厳しくなるので、かぜなどの病気が流行する時期になります。バランスのよい食事を心掛け、元気に過ごしましょう。

### 今月の給食目標

## 好き嫌いしないで食べよう

好き嫌いを減らしたほうが、毎日の食事が楽しいです。

子どもたちには、食べたことのないものには抵抗があったり、においや味に敏感だったりと様々な理由で嫌いな食材や料理があります。少しなら食べられなくても栄養が偏ってしまうということはありませんが、あまりにも種類が多くなると、食事が楽しくありませんね。

「学校給食」という集団の力で、みんなと食べていると食べられるようになったということもあります。日々の給食でいろんな食材や味にふれることで、少しでも好き嫌いが少なくなることを願っています。

## 寒さに負けない生活でかぜ予防



かぜを予防するためには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけましょう。そのためには栄養バランスの良い食事をきちんととること、早寝早起きを心がけて睡眠を十分にとること、加えて、運動をするなどして体を動かすことが大切です。

そのほか、外から帰ってきたときや食事の前などに、石けんを使ってしっかり手洗いをしたり、うがいをしたりすることも忘れずに行いましょう。

## 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

### ビタミンA



ほうれん草

にんじん

うなぎ

### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

### ビタミンE



かぼちゃ

油

サケ

アーモンド

かぜをひいてしまったら…

かぜをひいてしまったら、安静に過ごして栄養のある温かいものを食べ、体を芯から温めましょう。食欲が低下している時は、少量でも栄養価の高いものをとりましょう。また、熱があるときは水分補給も大切です。



## 共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。

家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いこと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。

