

田島学校給食センター

12月になり、何かと慌ただしくなってきました。また、空気も乾燥し、寒さも一段と厳しくなります。かぜやインフルエンザが流行しやすい時季です。三度の食事をしっかりととり免疫力を高めて、元気に過ごしていきましょう。

## 給食はテーマをもって取組んでいます。

12月のテーマは「免疫力を高める給食」です。

## 免疫力を高めるため気を付けること

【睡眠】○7時間以上睡眠をとる。 ○夜9時以降はパソコンやゲームをしない。

【食事】○「主食・主菜・副菜・汁物」をバランスよくとる。

○乳製品（ヨーグルト・チーズなど）を多くとる

※ 乳酸菌は免疫細胞の体内のパトロール役のNK細胞を活性化する働きがあります。乳酸菌を多く含む食べ物（12月献立表参照）は、善玉菌のビフィズス菌やラクトバチルス菌を増やし腸の環境を整えます。○野菜を食べる。（野菜に含まれる食物せんいは、腸の働きをよくする）

○免疫細胞をつくるタンパク質をとる ※肉、魚、卵、大豆製品、乳製品を主菜に使う

【運動】○お風呂あがりにストレッチをする ○1日1時間程度運動する ○休日は外で遊ぶ

【その他】○手洗い、うがいをする ○お風呂で体を温める ○寒くない服装で白血球の働きをよくする  
○声をだして笑う



## 2学期・食育の取組 &lt; 桜沢小もみじ弁当給食 &gt;

10/25（火）、桜沢小で「もみじ弁当給食」を実施しました。この日は天気にも恵まれ、子どもたちや先生方は外で楽しく会食ができたようです。



## 桜沢小5・6年学級活動

## ～健康によい食事のとり方

※ワークシートから



※自分たちができることを発表しました。

- 野菜を食べることがあまりなかったので食べるようにしたい。家庭科で習ったサラダを作れるようにしたい。
- ご飯を減らしがちなので、のりとか納豆をかけて食べたいし、自分の体にあつた量とりたい。
- 今まで、あまり副菜やみそ汁を食べていなかったのも簡単な物でもいいから食べたいと思った。
- 5年生に必要な量を食べていることがわかった。
- 前日に野菜を切って、次の日に食べるようにしたい。
- これからは早く起きて主食、副菜など食べたい。家での主食は160g以上食べたい。

## 桜沢小1・2年学級活動

## ～食事のマナーを身につけよう

※正しい食事のマナー実践中



- 給食時間の食べ方をみんなで振り返り、よい食べ方はどんな食べ方なのか確認しました。
- 実際に、正しい茶碗の持ち方、箸の持ち方、姿勢などを実践し、確認しました。
- ※ 会食で実践中です。

