



食育だより12月号

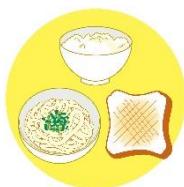
小田原市立国府津小学校

学校栄養職員

今年も、残すところ後1週間になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気にすごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがですか？

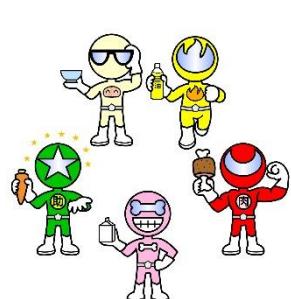
～4年生 栄養バランスの良い食事について学びました～

3年生までに、赤・黄・緑の食品について学んできましたが、今回は、主食・主菜・副菜について知り、主食・主菜・副菜の料理が揃うと、赤・黄・緑の食品が使われ、栄養のバランスが良くなることを学びました。どの料理が主食・主菜・副菜に当たるのかを考えた後、たくさんの料理の中から、3つ～4つの料理を選び、栄養バランスの良い献立を考えました。



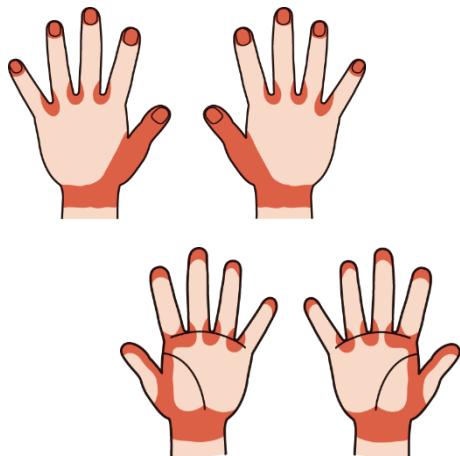
～5年生 五大栄養素と体内での働きについて学びました～

5年生は、さらにレベルアップして、五大栄養素について学びました。どのクラスにも五大栄養素の5つの栄養素をいくつか知っている児童がいました。当日の給食に使われている食材を、赤・黄・緑の3つに分けた後、五大栄養素の5つに分類しました。給食は、栄養バランスが考えられていることを学びました。



どちらの学年の児童にもご家庭で食事をする際や外食に行った際に、学んだことを活かして栄養バランスの良い食事をしてほしいと思います。

洗い残しやすい場所



ポイントを知って しっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。

冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



冬至献立 (12/19)

かぼちゃ入り豚汁