

食育だより 2 学期

めん え きりょく たか 免疫力を高めよう!



まだまだ寒いこの時期、かぜなどの流行が心配されます。バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、ウイルスや細菌などの病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。

食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。特に旬の野菜には、その時期に体が必要とする栄養素が豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがオススメです。

味噌汁1杯で医者いらず!



朝食1杯のみそ汁は、バランスのとれた食事への近道です。発酵食品である味噌の健康効果も期待できます。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、唾液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。



ランチルーム給食



2学期の後半から、2学年ごとに曜日を決めてランチルームで給食を食べています。黙食ではありませんが、いつもと違った空間で食べることや他学年と交流することで、自分の給食時間の過ごし方を振り返ったり、少しでも楽しい給食時間を過ごしてもらいたいと思っています。



1年生&5年生



2年生&4年生



3年生&6年生

