

12月

# きゅうしょくだより

平成24年11月30日

給食だより No 9

日光市立大室小学校

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。これからますます寒さも厳しくなりますが、風邪などをひかず元気に今年のしめくくりができるよう、好き嫌いをしないで栄養バランスのとれた食生活を送りましょう。

## 12月の給食目標 正しい食事の仕方をしよう。

給食は、先生やクラスの友達と一緒に食べるものです。楽しい給食の時間にするためには周りの人のことを考え、きまりを守って食事をするのが大切です。正しい食事の仕方に気をつけて、楽しく給食を食べましょう。

- ◎ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- ◎ よい姿勢で食べる。
- ◎ ひじをついたり、足を組んだりしない。
- ◎ 食べ物を口に入れたまましゃべらない。
- ◎ 口をとじてかむ。
- ◎ グループ内に聞こえるくらいの声で話す。
- ◎ 楽しい話、うれしい話をする。
- ◎ 食事中は出歩かない（トイレは食事中に行かないようにすませておく）。



クで正  
しきし  
ててい  
みい食  
まる事  
しかの  
よち仕  
うエ方  
ッが

## 食事では寒さをふきとばそう！ ～寒さや風邪に負けないように～

☆たんぱく質をたっぷりとりよう！

これらの食品に多くふくまれています！

肉・魚・卵・大豆など、たんぱく質をたくさん含む

食べ物は寒さに負けない強い筋肉を作ります。



☆油料理を上手にとり入れよう！

油や脂肪は少量でたくさんのエネルギーになるので、からだを温かくします。



☆ビタミンCは毎日欠かさずとりましょう！

風邪の予防に欠かせないビタミンCは、体にたくわえておくことができません。毎日欠かさず食べましょう。



☆ビタミンAも忘れずにとりましょう！

風邪のウイルスは、口や鼻の粘膜から、体の中に侵入してきます。ビタミンAは粘膜を強くし、その働きを高めます。

