



給食だより

川本南小学校
H24年12月



いよいよ2012年も残り少なくなりました。今年は、みなさんにとってどんな1年でしたか？早寝・早起き・朝ごはんを守り、健康な生活ができましたか？

年始年末になると、楽しい行事などが続き食べ過ぎや寝不足など不規則な生活になりがちです。生活が乱れると体が疲れ、風邪をひきやすくなります。

規則正しい生活を送り、心身ともに元気に過ごしましょう。



食生活を見直して 年始年末を元気に過ごしましょう！



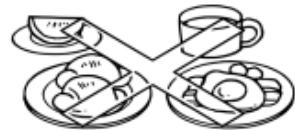
野菜や果物を食べない
(偏食)



脂質、塩分、糖分の取りすぎ



朝食などを



食べすぎ



夜遅くに食べる



食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。
子どものうちから正しい食習慣を身に付けることが、とても大切です。

思い当たる人、いませんか？

自分の食習慣を見直してみよう。



食育 と コケッコ症候群 って???



子どもたちが豊かな人間性と生きる力を身に付け、自立した大人に成長していくため、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力をはぐくんでいくというのが「食育」です。

栄養や調理を学ぶだけでなく、早寝・早起きをして朝食を食べるなど自己管理能力の育成や、食事を通じた家族や友人とのコミュニケーション体験など、現代の子どもたちに指摘される問題を「食」を通じて取り組んでいくという考えです。

子どもたちの食生活をめぐる問題の頭文字をとったものです。

- こ「孤食」(1人で食べる)
- け「欠食」(食事を抜く、不規則な食事)
- こ「個食」(家族が別々のものを食べる)
- こ「固食」(いつも決まったものばかり食べる)



やはり規則正しい生活と食事をきちんととることは、とても大切です。

「栄養は、給食で摂っているから大丈夫！」ではありません。

子どもたちの食事の中で、給食の占める割合は、たったの17%しかありません。

家庭でも、バランスのよい食事、また整った食事環境を用意して下さるようよろしくお願いします！

みかん

手軽にビタミンC補給

みかんをキレイにおく裏ワザ！

1個当たり約300mgのビタミンCが含まれていて、1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量を摂れます。

手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。

今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう！

みかんはヘタがついているところからむいてみましょう！

ヘタ側からむくと、内側の袋についている白いスジもキレイにおけます！

