

すこやか

下条小学校保健室

R6・12・3

12月号

寒さが本格的になり、冬本番を迎える季節になりました。
子どもたちの中には寒さでポケットに手を入れたまま歩いている姿や
背中を丸めて歩いている姿が見られます。

登下校時、安全面からも心配ですので、手袋をしたり、上着を工夫
したりするなど、お子さんの登校時の服装にご配慮ください。

首・手首・足首の3つの首をしっかりと防寒すると、温かさがUPします。



食と健康について考えよう

栄養士の中条先生から、食育授業をしていただきました。

1・2年生

食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう
～大きく育て栄養の木～

3・4年生

好き嫌いなく食べよう

5・6年生

バランスの良い食事を考えよう

* 3年生の授業内容を一部紹介します。



給食を作ってくださる調理員さん方の声
「ごはんや野菜がたくさん残ってくるの…」



一日に必要な野菜の量



350g
給食では
約半分使用

一食分のご飯の量



160g



いつも給食で食べているご飯の量を盛ってみました。160gしっかり食べているかな? 「もっと少ない」「もっと多い」との声が聞かれました。

野菜は1日分の量を実際に手に取ってみました。給食は毎日野菜たっぷりです。



野菜が不足するとどうなるの?

- ① かぜをひきやすくなる。
- ② 便秘になりやすい。
- ③ 肌があれやすくなる。など



給食で出される野菜の量は、1日に必要な量のおよそ半分。残りの半分以上を家庭で食べるために、これからの季節は、野菜たっぷりの鍋もいいですね。



ごはんが少ないとどうなるの?

- ① 体温が低く疲れやすくなる。
- ② 集中力がなくなる。
- ③ イライラやケンカにつながる。など



冬になると、食事では体が温まることが実感できません。体温を上げて免疫力もUP! 特に朝食は、1日のエネルギー源にもなります。

苦手なものを食べる工夫

苦手なものも一口は食べよう!



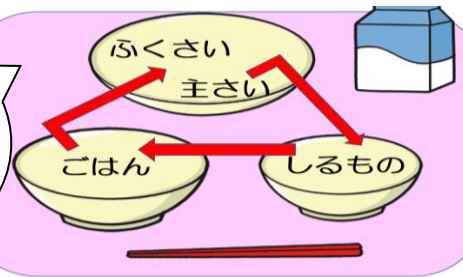
好きなものと一緒に食べよう!



同じものばかり食べる「ばっかり食べ」はダメだよ!

ごはんを残さず食べる工夫

「三角食べ」をしてみよう!



寒ーい冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。