

きゅうしょくだより

2023 年 12 月 茨木市立玉櫛小学校

ふゆやす せいかつ た かた 冬休みの生活・おやつの食べ方

ふゆやす 冬休みまであと 1 か月ですね。ねんまつねんし きそくただ せいかつ えいよう 年末年始も規則正しい生活と栄養バランスのよい しょくじ こころ 食事を心がけて、楽しい冬休みを過ごしましょう。

ふゆやす げん き ★冬休みを元気に過ごすポイント

①早寝・早起きをしよう

よ 夜ふかしや朝寝坊が続くと、たいちょう わる 体調が悪くなったり、あさ あたま 朝から頭がぼーっとしたりします。1 日の生活リズムを整えるためにも、はやね 早起きを心がけましょう。



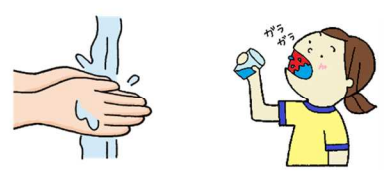
②バランスのよい食事を食べよう

1 日 3 回の食事は、1 日を元気に過ごすためにも大切です。朝・昼・夕の食事を欠かさず食べ、き あか みどり 黄・赤・緑の食品をバランスよく食べましょう。



③手洗い・うがいをしよう

かんせんしょう よぼう 感染症を予防するためにも、いえ かえ 家に帰ったらすぐに手洗い・うがいをしましょう。



④体を動かそう

ひるま からだ うご 昼間に体を動かすと、しょくじ た 食事をしっかりと食べることができ、よる もよく眠れます。

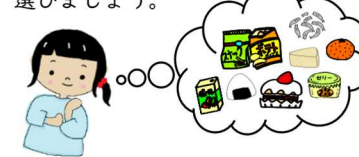


★おやつの食べ方

おやつを食べるとき、好きなものを好きなだけ食べていませんか？おやつは「間食」とも言い、あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の 3 食ではとりきれないえいよう すいぶん おきな やくわり 栄養や水分を補う役割があります。おやつの食べ方を見直してみしましょう。

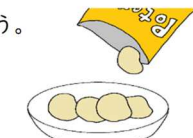
食べる内容を考えよう

不足しがちなえいよう おきな 栄養を補うため、おにぎりや果物、乳製品などからも選びましょう。



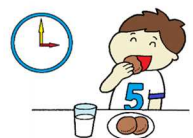
食べる量を考えよう

食べる量の目安は 200kcal 程度です。栄養成分表示を見て、はんぶんこの 半分残すなど食べる量を考えてみましょう。



時間を決めて食べよう

時間を決めずにだらだら食べると、食べすぎにつながります。時間を決めて食べるようにしましょう。



きゅうしょく しゅうかん がつ にち がつ にち
【給食エコ週間 11月13日～11月17日】

給食委員会の人を中心にエコ週間の期間に給食の残りの調査、各教室への訪問、よく食べたクラスへの表彰を行いました。また、各クラスでは、少しでも給食の残りを減らすために頑張ってくたくさん食べてくれました。いつもは、ごはん・牛乳・おかずの残りが 14 キログラムあるところが、1 番少ない日で、2.5 キログラムまで減りました！みなさんご協力ありがとうございました！

ちなみにゆるキャラは、給食委員会の人を考えてくれました♪



給食エコ週間調査表

学年(給食班)	1 班	2 班	3 班	4 班	5 班	6 班
1 年	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg
2 年	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg
3 年	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg
4 年	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg
5 年	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg
6 年	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg	ごはん 1.3 kg



【1・2年生のさつまいも】

1・2年生が学年園で育てたさつまいもを収穫しました。立派で大きなさつまいもができましたね。育てたさつまいもは、自分たちで洗って、給食場に持っていき、調理員さんにふかしいもにしてもらいました。たくさん採れたのでペア学年におすそ分けしました。とてもおいしかったですね♪

