

きゅうしょくだより

ぱくぱく

2



まいつき 毎月19日は食育の日

平成28年2月19日

東葛城小学校

ていこうりよく たか 抵抗力を高めるために...

りっしゅん す こよみ はる なが  
立春を過ぎ、暦の上ではもう春です。日も長くな  
ってきて、冬もそろそろ終わりかな...?  
ところが! 実は2月は、一番寒さが厳しい季節なの  
です。1年の締めくくりのこの時期、体調を崩さな  
いように気をつけましょう!

びょうき からだ まも  
病気から体を守るために...

ていこうりよく たか  
抵抗力を高めよう!!

ていこうりよく からだ びょうき  
抵抗力とは、体が病気をはねかえす力  
です。抵抗力が高くなると、病気の菌やウイル  
スが体に入るのを防いだり、入ってもすぐに  
やっつけることができます。



きせつ やさい た  
<季節の野菜を食べましょう!>

きせつ やさい し き にんげん ひつよう えいよう  
季節の野菜は、その時期に人間が必要としている栄養を、  
もともと持っています。冬にとれる冬野菜には、体を温か  
くするはたらきや、病気から体を守る栄養があります。

○ビタミンA

つよ きん からだ ふせ  
ひふを強くして、菌やウイルスが体に入るのを防ぎます



ほうれんそう



にんじん



あおねぎ



ブロッコリー

○ビタミンC

きん からだ げんき たす  
菌やウイルスをやっつけ、体が元気になるのを助けます



だいこん

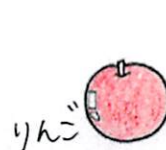


かぶ



はくさい

くだものにも  
たくさんあるよ!



りんご



みかん



たの だ  
楽しく食べよう！

こんなこと  
していないかな？



ほこりがたつようなこと、  
していないかな？



口に食べ物が入ったまま、  
お話ししていないかな？



わざと下品なことを言ったり、  
人がいやがるようなことを  
言っていないかな？

自分だけ楽しんで  
いないかな？

みんなが楽しく、  
気持ちよく食べられるように、  
周りの人のことを考えて  
準備や食事をしましょう



# ★食育のお話★

## はたはた



はたはたは、寒い地方の海でとれる魚です。深さ600メートルくらいの海底に住んでいる、深海魚です。

はたはたという名前のもとは、雷です。昔、雷の「ゴロゴロ」という音を、「はたはた」と表現していました。この魚は、海が荒れ、雷がとどろくような時によく獲れることから、はたはたと呼ばれるようになりました。

19日の給食には、はたはたの唐揚げが出ます。一緒に出るきりたんぼ鍋や、はたはたを使う料理は、秋田県の郷土料理です。

### ★たべものクイズ★

はたはたの体に、ないものは何でしょう？

- (1) せほね
- (2) うろこ
- (3) め

