

きゅうしよくだより

ぱくぱく



平成27年12月18日

東葛城小学校

まいつき 毎月19日は食育の日



# 冬もキケン!! 食中毒



うんどうかい おんがくかい たいかい ぎょうじ  
運動会、音楽会、マラソン大会など、たくさんの行事や  
べんきょう がんばった 2学期も、もうすぐ終わりです。楽し  
い冬休みまで、あと少しですね！寒～いこの時期になり、  
たいちょう 体調をくずしている人もちらほら……。十分な食事・  
うんどう すいみん 運動・睡眠をとって、病気に負けない体を作しましょう。

ふゆ おお しょくちゅうどく しょくひん  
冬に多い食中毒は、ノロウイルスです。食品（カキなど  
の二枚貝が多い）から感染するよりも、ノロウイルスに感染し  
た人が調理に関わって、それを食べた他の人に感染  
する、という感染ルートの方がとても多いです。



## ●すききらいしません！

いろいろ た もの  
色々な食べ物をバランスよく食べましょう

## ●外であそびます！

さむ おくがい からだ うご  
寒くても、屋外で体をたくさん動かしましょう

## ●夜ふかししません！

てい し  
低学年の人は9時まで  
こう し  
高学年の人は10時まで ) には寝ましょう

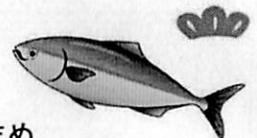


よぼう いちばんこうか てあら  
予防のために一番効果があるのは、手洗  
いです。トイレのあと、調理や食事の前な  
どに、せっけんでしっかり手を洗いませう。  
調理の際は、食品の内部まで十分に  
火をとおしましょう。

がつき きゅうしよく  
3学期の給食は、1月12日（金）からはじまります。  
せいけつ  
清潔なぼうし、エプロン、マスクを用意しましょう。  
げんき きゅうしよく  
元気に給食をとりに来て、しっかり食べてくださいネ！



～こんだて～  
牛乳 ごはん  
白玉ぞうに ぶり大根 くろまめ



さむ ま しょくじ  
寒さに負けない食事をしよう

やさい くだもの た  
野菜や果物を食べよう！



色のこい野菜

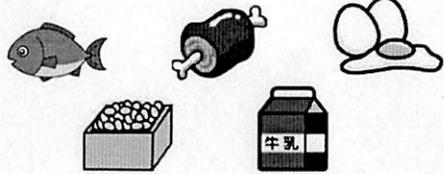
ビタミンAがたっぷり！  
からだのバリアーを強くします。



色のうすい野菜や果物

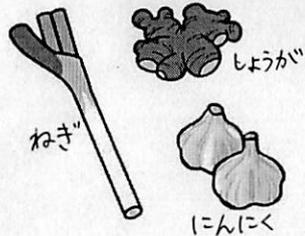
ビタミンCがたっぷり！  
かぜをひきにくくします。

さかな にく たまご だいず にゅうせいひん た  
魚・肉・卵・大豆・乳製品を食べよう！



たんぱく質がたっぷり！  
強い体をつくれます。

からだ  
体をあたためるものを食べよう！



ねぎ

にんにく

からだ  
体をあたためるはたらきがあります。寒～い冬に  
ぴったりの食べ物ですネ！

☆ 食育のお話 ☆  
～冬至編～

とうじ 冬至は、1年のうちで太陽が出ている時間が一番短い日です。この日は、「ん」が2つつく食べ物を食べると、カゼをひかない、よい運がやってくる、と言われています。そのような食べ物を、冬至の七草といいます。

<冬至の七草>

- \* かぼちゃ \* にんじん \* れんこん \* ぎんなん
- \* きんかん \* かんてん \* うndon (うどん)

今年の冬至は12月22日、給食の最終日です。こんだてでは、牛乳、ごはん、カレーうどん、れんこんのきんぴらです。冬至の七草、いくつ入っているかな？



★たべものクイズ★

かぼちゃの別の名前はなんでしょう？

- (1) かんらん
- (2) ぽんかん
- (3) なんきん

