

しょくいく  
食育だよ!

# えがおのじかん



令和3年度 11月号  
丹波山村学校給食センター  
栄養教諭 奥秋 日香里

## 12月の給食目標『健康によい食事をしよう ~冬の食生活~』

風邪予防の基本は「規則正しい生活」と「手洗い・うがい」、「バランスのとれた食事」です。

### おいしい給食をありがとうございます!

~勤労感謝の日~ Thank you ☺

日頃よりお世話になっている人をお招きする招待給食。

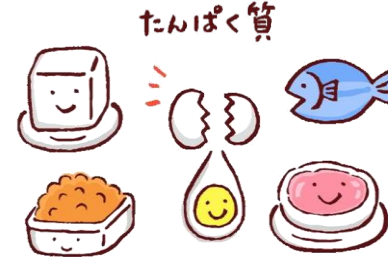
今年度は、いつもおいしい給食を作ってくださる調理員さんに、

小中学生から感謝のメッセージカードを渡しました。



### もりもり予防

### <体力をつける>



「あかのなかま」のたべもの

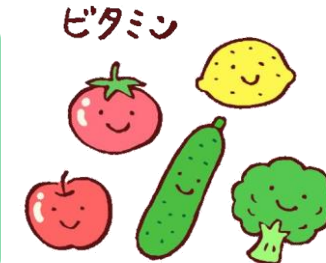
体が弱っていると、風邪を引きやすくなります。肉や魚・卵・大豆・大豆製品などの「あかのなかま」の食べ物に含まれるたんぱく質は、丈夫な骨や筋肉を作り、風邪を引きにくい体作りに役立ちます。また、風邪で体内に侵入したウイルスをやっつけてくれる「白血球」をつくる材料もたんぱく質です。



### うるうる予防

### <免疫力を高める>

ほうれん草やかぼちゃなど、色の濃い野菜に多いビタミンAは、皮ふや粘膜を健康に保つので、風邪のウイルスの侵入を防ぐバリアをつくることができます。



「みどりのなかま」のたべもの

大根や白菜など、色の薄い野菜やくだものにお多いビタミンCは、ウイルスと戦う白血球の働きを助けます。

### ぽかぽか予防

### <体を温める>



体が冷えると抵抗力がおとろえ、風邪を引きやすくなります。糖質や脂質など「きいろのなかま」の食べ物は、体の熱や力になります。冬の寒い時期でも体を温めることで、体からウイルスを追い出しやすくなります。

また「きいろのなかま」の食べ物の他に、しょうがやねぎ、にらやにんにくなども、体を温める働きがあります。

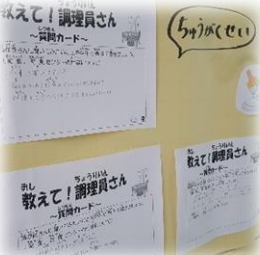


「きいろのなかま」のたべもの

一緒にお話しながら食べることのできない近年。

「給食を作る」→「食べる」の一方通行ではなく、少しでも小中学生と調理員さんとのやり取りができればと考えています。

今年度は事前に、小中学生から調理員さんへ、給食作りについて知りたいことを質問し、給食センターでの仕事の様子や調理員さんの思いが感じてもらえるような取り組みを行いました。



今年度は、中学生にも質問やメッセージを考えてもらいました。

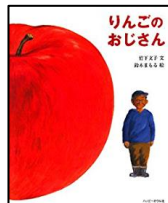


カードの仕上げと招待給食の進行は、保健給食委員の3人が頑張りました!



## 11月の

## おはなし給食



西アフリカの小さな村で、お父さんにミルクを届けるため、こぼさないようにと頭にミルクを乗せて運ぶ少女ペンダ。無農薬のりんご栽培に挑戦し、何年も何年もの月日をかけてやっと成功したりんごのおじさん。そんな二人の姿から、「いただきます」や「ごちそうさま」の意味、食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちを感じ取ってもらえたらうれしいです。