

きゅうしょくだより

平成 28年 12月
春日部市立粕壁小学校
—おうちの人とよみましょう—

いよいよ、2016年も残り少なくなりました。今年は、みなさんにとってどんな一年でしたか。

年末年始になると、楽しい行事などが続き食べすぎや寝不足など不規則な生活になりがちです。生活が乱れると体が疲れ、かぜをひきやすくなります。規則正しい生活を送り、心身ともに元気に過ごしましょう。



今月のもくひょう

給食時の話題や
食後の休養の大切さを
考えましょう



体の抵抗力を高めましょう

かぜやインフルエンザの流行に必要な季節です。かぜなどが冬場に流行するのは、気温が低くなり、空気が乾燥してウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などともかかわっているからです。

体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。

バランスのよい生活を心がけ、体の抵抗力を高めて、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

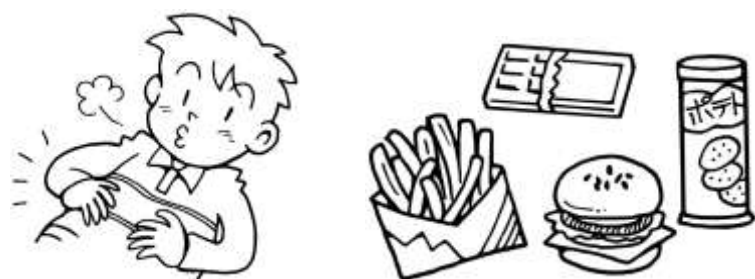


食生活を見直して 年末年始を元気に過ごしましょう

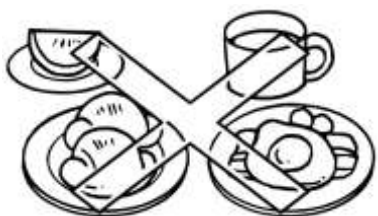
食生活の乱れが生活習慣病を招く1つの要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけることが、とても大切です。

《 思いあたる人 いませんか 》

食べすぎ 脂質、塩分、糖分のとりすぎ



朝食ぬきなど欠食



夜遅くに食べる



野菜や果物を食べない
偏食



選べる献立

12月15日の給食では、5種類のジャムの中から、事前にどれか一つの味を選び、おいしくいただきます。

- いちごジャム
- ブルーベリージャム
- りんごジャム
- ピーナツクリーム
- チョコクリーム

チョコクリームが一番人気でした♪

お知らせ

2学期の給食は12月20日まで、
3学期の給食は 1月11 日から
です。給食セットを忘れずに持って
きてください。

