

12月給食だより

今月の給食目標
すきらいをしないで
たべよう

越前市味真野小学校

かぜを防ぐ！ きそくただ せいかつしゅうかん 規則正しい生活習慣

かぜの予防は日常生活を見直すことが重要です。早寝・早起きや3食しっかりバランスの良い食事を食べること、日中は運動するなど、規則正しい生活をする事で、免疫を高めることができます。くしゃみやせき、鼻水など軽い症状の多いかぜですが、こじらせると肺炎になったり、気管支炎になったり、別の病気へとつながる事があります。「たかが、かぜ…」と軽く考えて無理をしないようにしましょう。

〈かぜ予防のポイント〉

<p>★早寝・早起き</p> 	<p>★適度な運動</p> 	<p>★バランスの良い食事</p> 	<p>★うがい・手洗い</p> 
---	--	---	--

がっこうきゅうしょくしゅうかん 学校給食週間について

食生活を取り巻く環境は時代と共に大きく変化しています。偏った栄養摂取、不規則な食事などが続くことによる健康面での問題も起きています。また、食卓を囲んで交流することも減ってきています。その中で、学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。学校給食週間では、「学校給食法」に掲げる学校給食の目標に基づいて実施されます。改めて、学校給食の意義や役割について考えましょう！

● 健やかな体を育む



● 食生活のお手本になる



● 力を合わせ、学校生活を心豊かに



● 自然と命の恵みへの感謝



● 支え合いで成り立つ食生活



● 伝統的な食文化



● 生産・流通・消費



☆12月25日はクリスマス☆

本来はキリスト教の行事で、イエス・キリストの誕生をお祝いする日です。ドイツの「シュトーレン」や、イタリアの「パネトーネ」など、クリスマスならではの食べ物がある国もあります。給食ではクリスマスちなんだクリスマス給食を実施します。

冬休みはクリスマス、大晦日、正月とごちそうを食べる機会が多いと思います。元気に過ごすために冬休み中も、学校がある日と同じように、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



げんえん 減塩パンの実施について

学校給食では、子どもたちの健康のため減塩化を進めています。その一つとして、来年度の2月からパンに含まれる塩分を現在の2%から1.8%へと減らします。その試食を12月5日の給食で行います。どんな味になるか楽しみにしていてくださいね！