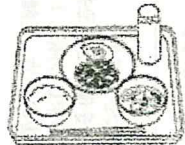


給食目標「食事作法を身につけよう」

食事作法を身につけて気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを表しましょう。
和食が世界無形文化遺産に登録された、日本文化の作法です。

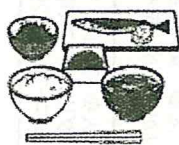
☆料理のおきかたは

給食の場合



ご飯は、左

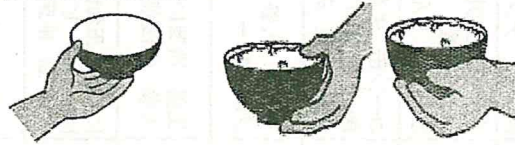
家庭の場合



汁物は、右

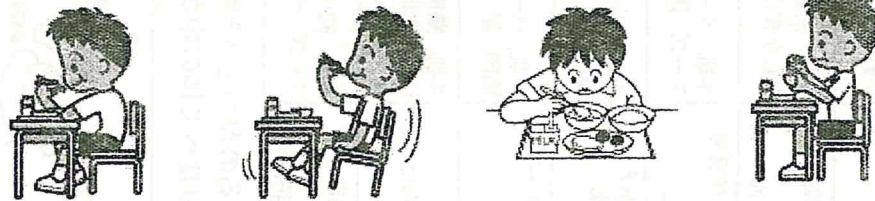
☆食器の持ち方は

正しい持ち方



指を入れたり、抱えている

☆食べる姿勢は、食器をもってきれいな姿勢で食べましょう。



・ひじをつく

イスをゆらす

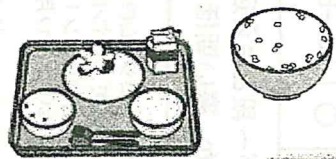
犬食いをする

きれいな姿勢

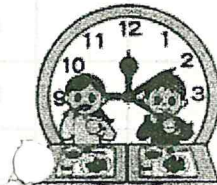
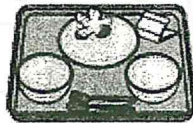
☆食べ終わった食器は

作ってくれた人への思いやりの気持ちで、きれいにしましょう。

時間を守って食べることも
食事作法です。



ご飯粒や食べ残しは
ありませんか。



食育目標「寒さに負けない体をつくろう」

風邪は、「万病のもと」といわれています。同じようにすごしていても、風邪にかかる人とかからない人がいます。これは、主に免疫力の差によるものです。人間の体には、外からのウイルスをよせつけない、入らせないといった体を守る力「免疫力」の強さが寒さに負けない体になっています。

☆免疫力アップの食事は・・・

1、バランスの良い食事をしよう！

主食（ご飯・パン・麺）、主菜（肉・魚・豆腐・卵などのおかず）、副菜（野菜・海藻・芋などのおかず）、乳製品やくだものをそろえてバランスよい食事をすることです。

2、良質のたんぱく質で免疫機能を高めよう！

たんぱく質は、筋肉だけでなく「血」「骨」「ホルモン」そして「免疫物質」のつくるもとになります。多く含まれている食品には、魚・肉・卵・大豆製品、牛乳や乳製品などです。特に青魚の鰹やさんま、さばにはEPA・DHAが多く含まれて、免疫機能を正常に保つ働きがあります。

3、色の濃い野菜を食べよう！

鼻やのどの粘膜を丈夫にし、免疫機能の働きをよくするビタミンAを多く含みます。

4、腸内をきれいにして、免疫力アップ！

腸内の善玉菌は、悪玉菌や侵入してきた菌を撃退し腸内を整える働きがあります。食物せんいの多い食べ物や善玉菌の多い食べ物を食べましょう。

☆風邪の予防対策・・・

- ① 手洗い・うがいはしっかり。
- ② しっかり保温（汗をかいたら着替えよう）
- ③ 十分な栄養。十分な休養（疲れたと思ったら、早く寝ましょう）