



寒さに負けない体をつくろう！

今年も残すところ、あと1ヶ月になりました。
店先にはクリスマスグッズや来年のカレンダーが並び、
はなやいだ年末の雰囲気がかもしてされています。



さて、これから寒さが一段と増してきます。

人間の体は、**免疫力**や**抵抗力**が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

そこで **栄養バランスのよい食事・適度な運動・十分な休養** をしっかりとって免疫力や抵抗力を高め、寒さに負けない健康な体を維持しましょう。



寒くても、しっかり手を洗おう。

ノロウイルスにご注意！！

冬場に、多い食中毒は、ノロウイルスです。

ノロウイルスは感染力が強いので、気づかいうちに感染してしまうことがあります。
「寒いから・・・」「めんどうだから・・・」といって、指先だけさっと水で流す手洗いをして
いませんか？これでは、洗い残しが多く、手洗いをしていないのと変わりありません。

予防のためには、**帰宅後やトイレの後、調理前・食事前に石けんでしっかり手洗い**を
する習慣をつけることが大切です。

白石町内の産物を活用した学校給食献立
募集へのご協力ありがとうございました。



11月の食育だよりで「学校給食献立の募集」をしましたところ、町内産の
たまねぎやれんこんを使用した献立をご応募いただきありがとうございました。
さっそく1月の学校給食週間に「保護者からのおすすめ献立」として
白石中学校3年3組 土井さんの「鶏とレンコンの天ぷら南蛮風」を
とり入れさせていただくことにしました。

なお、白石町学校給食センターでは、毎日1250人分の給食を調理しています。
せっかくご紹介いただいたアイデアいっぱいの献立も、残念ながらセンターでは
調理ができないものもあり、大変申し訳なく思っています。

そこで、ご家庭の食事メニューとして、ご活用いただければと考え、来月からの
食育だよりで随時、献立紹介をさせていただくことにしました。

学校給食献立の募集は、これからも引き続き行いたいと思いますので、どうぞ
ご協力をよろしくお願いいたします。(※ 応募用紙の様式は自由です。)

中学3年生を対象とした「受験期の食生活」の食育授業より

白石中3年2組（平成23年11月16日）

（ 授業後の生徒の感想 ）

○ やっぱり ちゃんと朝ごはんを食べないと学力や体にも影響を与えてしまうことが分かりました。そのためには、早寝・早起き・朝ごはんが重要だと思いました。これから受験が近づいてきているので、夜が遅くなったりと思うので、なるべく夜食は消化のいいものを食べるようにしたいです。



○ 朝とか、時間がないとあまりよく噛んで食べるということがないなあと振り返ることができ、これからはよく噛んで、脳の働きを活発にできるようにしたいです。受験もそうだけど、毎日の勉強でフルに頭を使えるような食事管理を自分でしっかり行いたいと思いました。



フー！ フー！ 受験生
ガンバレ！ ガンバレ！ 受験生

○ 受験生だと思えば、どうしても勉強しなければと思ってしまいますが、それだけが必要ではないと改めて感じました。勉強で忙しいからと言って夜遅くまで起きているというのも間違ったことなんだと思いました。これから本当に勉強が大変になるけど、食生活も大事にして合格へ向けてがんばっていきたいです。

○ 自分の食生活がいかに悪いのか今日の学習でよくわかりました。

これからは、高校受験もあるし、自分が大きくなって一人暮らしをしたりするので、今日学んだことをいかしていきたいと思います。

5年生の家庭科「バランスのよい食事をしよう」の食育授業より

北明小5年1組（平成23年11月18日）

簡単な食事（A）と学校給食の献立（B）を比較しながら、バランスの良い食事のポイントについて学びました。その後、簡単な食事をバランスのとれた食事にするためには、どんなおかずを組み合わせたらよいかについてグループで考え、発表をしました。

※ 朝食を簡単にすませている児童も多く見受けられます。

朝食は1日の活力源です。

※ 主食・汁物・おかずをそろえて
栄養のバランスを整えましょう！

主食（ごはんやパンなど）

汁物（具だくさんみそ汁や野菜たっぷりスープなど）

おかず（卵料理や豆腐料理・納豆など）

