第89号 給食だより たべものと子どもの健康

八尾市教育委員会
学務給食課
令和４年12月

今年も残りわずかとなりもうすぐ冬休みが始まります。冬休みには、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんありますが、いろいろな食べ物をバランスよく食べて元気に過ごせるようにしましょう。

かぜにまけない食事をしよう

かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事をして十分な睡眠をとり規則正しい生活をすることが大切です。食事面では、たんぱく質・炭水化物・カロテンやビタミンCが多い食べ物をしっかり食べるとかぜ予防につながります。

たんぱく質

筋肉や血液など体を作ります。また、体を温めて、体力を維持してくれます。

にく　さかな　たまご　ぎゅうにゅう　だいず　とうふ

炭水化物

体を動かすためのエネルギーになります。

ごはん　パン　めん　いも

カロテンやビタミンC

かぜのウイルスから体を守ってくれます。野菜や果物に多く含まれています。

にんじん　かぼちゃ　ほうれんそう　はくさい　ブロッコリー　れんこん　キウイ　みかん

ノロウイルスに注意しよう

ノロウイルスは冬を中心にはやる感染性胃腸炎です。このウイルスは少しの数でも人にうつりやすく、おなかの中でどんどん数を増やします。そして１～２日で腹痛やおう吐・下痢などの症状が表れます。２～３日でおさまることが多いですが、症状がなくなっても１週間程度はおなかの中にウイルスがいるので気付かない間に人にうつしてしまいます。

予防のためには…

新型コロナウイルスではアルコールによる消毒をしますが、ノロウイルスには効果がありません。次の３つを確実に行うことが感染の予防につながります。

① ていねいな手洗い

トイレ後・調理前・食事の前などは石けんで手を洗い、手についたノロウイルスをしっかり洗い流そう。

② しっかり火をとおす

ノロウイルスは熱に弱いので、85～90℃、90秒以上の加熱を確実にしてノロウイルスをやっつけよう。

③ 正しい消毒

おう吐物で汚れた物や調理器具などは家庭用の塩素系漂白剤で消毒しよう。

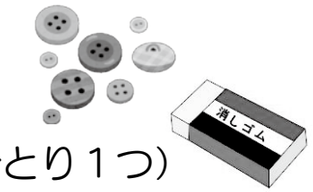
もしかかってしまったら…

おう吐や下痢により脱水症状になりやすいので、症状がおさまったら常温の水や麦茶・スポーツドリンクなどで少しずつ水分補給しましょう。少し良くなったら消化のよいおかゆや柔らかく煮たうどん・スープなどを食べましょう。

食育すごろく

食育すごろくで、冬の食生活について考えましょう。

★用意するもの…サイコロ２つ・「こま」になるもの（ひとり１つ）



ふりだし（スタート）

は　早寝早起き　朝ごはんがおいしい

た　家の手伝いをした

苦手なものは残しても平気　２マスもどる

べ　よいしせいで食べた　１マスすすむ

た　**も**　おやつを食べ過ぎて動けない…！　１回休み

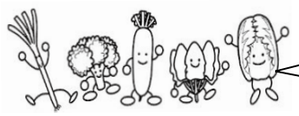
の　**で**　よくかんで食べた　30回　１マスすすむ

つ　ダラダラ食べてばかり　３マスもどる

く　**ら**

ら　スーパーで八尾市の**小松菜**を見つけた！

れ



ヒントだよ

ま　**す**　苦手な食べ物にチャレンジできた　２マスすすむ

き　**冬野菜を３つ言おう**　言えたら３マスすすむ

ゅ　冬至　一年で一番昼が短い日　今年は１２月２２日

かぼちゃを食べてかぜ予防

う　はしを正しく使えた　３マスすすむ

冬至はゆず湯につかって温まろう

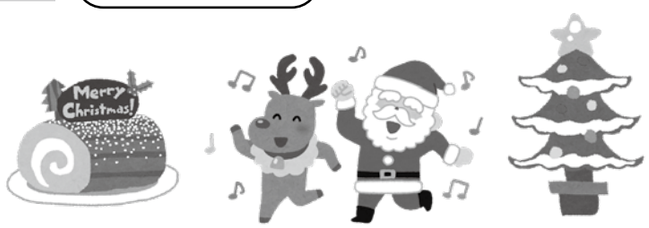
し　クリスマス　ケーキを手作り　楽しいな

ょ　テレビを見ながらごはんを食べた　１マスもどる

く　大みそか　年越しそばで長寿を願おう

し　決まった時間にきちんと食べた　１マスすすむ

っ



よ　急いで食べてもちがのどにつまった　１回休み

べ　右にいる人に好きな食べ物を聞いてみよう

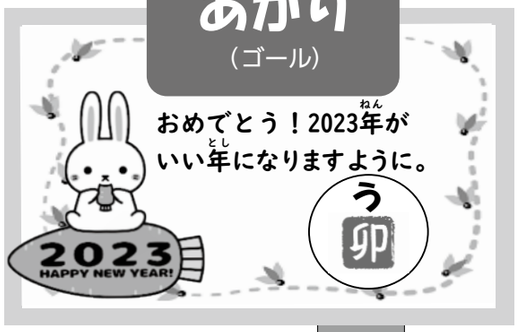
た

り　ありがとうの気持ちで食べた　１マスすすむ

か

みんなでじゃんけん！
勝った人は おせちに入っている料理を３つ言おう
言えたら２マスすすむ

あがり（ゴール）



おめでとう！2023年がいい年になりますように。

う　卯

ば　**ん**　**ば**　**ら**　**い**　**ま**　**す**