

給食だより



令和3年12月17日
茨城県立勝田中等教育学校

まだまだ寒い日が続きます。もう少しで冬休みに入り、クリスマスや年末年始と嬉しい行事が目白押しです。しっかり食事をとり、生活リズムを崩さないよう過ごしましょう。

かぜは、目に見えないウイルスが体に入ることになります。かぜ予防のためには、うがいと手洗いがとても重要です。体が疲れていると、かぜのウイルスに感染しやすくなります。夜更かしをしないで睡眠をとり、規則正しい生活を送ることも大切です。

1月の給食目標

食べ物と健康との関わり方について知ろう

朝食は1日の活動のもとになる食事です。体が温まり、元気に過ごすことができます。朝食をしっかりとして登校していますか？

軽食をとる場合は、満腹にならない程度に、おにぎり、バナナなどの果物を食べるとよいでしょう。

冬休みの過ごし方について

年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。イベントが多いこの時期、夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつも通り過ごすよう心がけましょう。生活リズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。

こまめな手洗い・うがい

外から帰ってきた時やトイレの後、食事の前は必ず手を洗おう。

早寝・早起きを心がけよう。

1日3回バランスの良い食事
朝からしっかり食べよう。

おやつは時間と量を決める

食べる時間と量を決めておやつだけで満腹にならないように気をつけよう。

かぜの時は

食べ物から元気をもらおう！

かぜかな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。発汗作用のあるねぎやしょうがなどで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。

