

12月 いただきます！

No. 8

R2. 12. 7

山都学校給食センター

エース さむ ま じょうぶ からだ

ビタミンACEで寒さに負けない丈夫な体をつくろう！

ほんかくてき ふゆ りゅうこう
本格的な冬に入り、かぜやインフルエンザなどが流行する季節になりました。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは3つまとめて「**ビタミンACE**」ともよばれ、かぜの原因となるウィルスなどから体を守る力(抵抗力)を強めるはたらきがある栄養素です。

ふゆ やさい くだもの エース
とくに冬に美味しい野菜や果物にはこの**ビタミンACE**がたくさん含まれています。

ふゆ エース
冬のエースは、**ビタミンACE**



ビタミンA



◎ 緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに多く含まれています。

ビタミンAは、のどの粘膜のはたらきを高め、かぜのウィルスが体の中に入るのを防ぎます。

ビタミンC



◎ 淡色野菜やくだもの、芋類に多く含まれています。

ビタミンCは、体の中に入ってきたウィルスとたたかう力を強めます。また冬に多い肌荒れ予防にも役立ちます。

ビタミンE



◎ ナッツ類や植物油、魚やかぼちゃなどに多く含まれています。

ビタミンEは、血液の流れをよくするはたらきがあり、冷え性の予防にも役立ちます。体の細胞の老化も防ぎます。



「ふくしまっ子食育指針」



けんきょういっしょいんかい
県教育委員会の

「ふくしまっ子食育指針」では、
未来を担う子どもたちが健康にた

くましく生きるため

「食べる力」「感謝の心」

「郷土愛」を育むことを目標に

しています。

食べる力

- ・食事のリズムをもつ(1日3食)
- ・体のことを考えて食べる(すぎ嫌いなく食べる)
- ・一緒に楽しく食べる(食事マナーを身につける)
- ・自ら進んで食事作りをする(準備や食事作り)
- ・食を通じた健康作り主体的に関わる

感謝の心

- ・食に関わる人へ感謝する(あいさつ)
- ・食材、器を大切にする(準備や片付け)
- ・自然の恵みへの感謝(残さず食べる)
- ・食に関する活動をとおして、人々とかかわる

郷土愛

- ・家庭の味を知る(身近な食材や味に親しむ)
- ・日本型食生活の良さを理解する(米飯を中心とした一汁三菜の食事)
- ・地域の郷土食や行事食を知り、受け継ぐ(郷土食や行事食を味わい、先人の知恵を学び継承する)
- ・浜、中、会津の三地方のそれぞれの豊かな食材と季節感あふれる食を知り、味わう。

食育

小学1年生や2年生の学級活動では、担任と栄養教諭とのチームティーチングで食事マナーの学習をしました。

「食事のマナーをまもって食べよう」

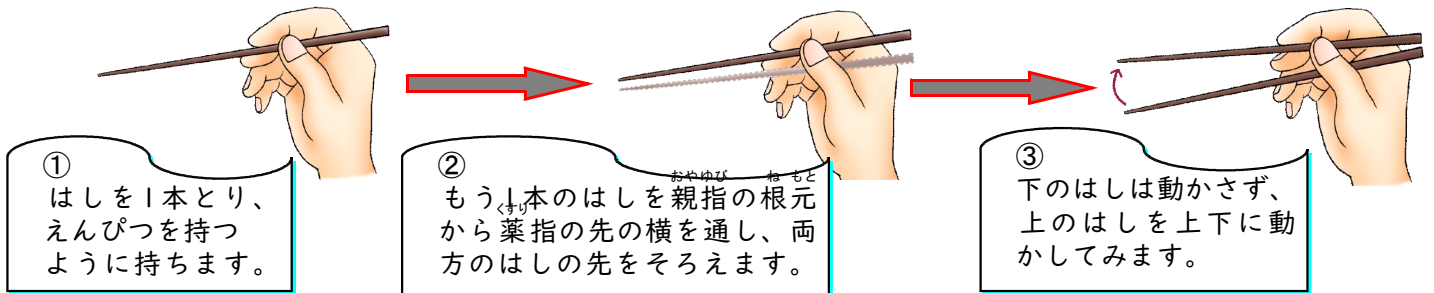
クイズ 1 食事をするときのしせいは、どれがよいのかな？



クイズ 2 はしの持ち方は、どれが正しいのかな？



トライ 3 正しく持てる？動かせる？



① はしを1本とり、えんぴつを持つように持ちます。

② もう一本のはしを親指の根元から薬指の先の横を通し、両方のはしの先をそろえます。

③ 下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしてみます。

◎ 「ふくしまっ子食育指針」にもあるとおり、義務教育のうちに食事のマナーを身につけることが食べる力の育成となり社会人になってからも周りの人にもよい印象を与えます。毎日、意識しながら身に付けられるといいですね。

クイズ 2 のこたえ 3