

# 12月 食育だより



～フィリソシンカ～

北谷町立学校給食センター  
〒904-0103

北谷町字桑江566番地1  
TEL 936-3269  
FAX 936-6896

学校栄養職員 山口 理栄

学校栄養職員 知念 一乃

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。毎日、好ききらいせずしっかりと食事を取り、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。



## ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなと一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

### 食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを持ちをあらわしています。

### 姿勢



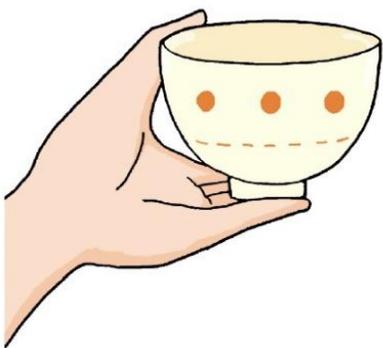
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

### スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

### 茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

### 大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかわった人々への感謝の気持ちが込められています。



#### いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

#### ごちそうさま

漢字で「馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

### ☆給食目標☆

食事のマナーを守ろう

### ☆栄養目標☆

寒さに負けない

食事をしよう

## にんじんの色



## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご