

# 食育だより

平成23年2月18日  
鹿嶋市立三笠小学校

毎月19日は食育の日

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではもう春がやってきました。風のない晴れた日には、日差しが変わってきたことが感じられます。それでも冷え込む日があるので、風邪などひかないように十分注意して、元気に過ごしましょう。

## 寒さに負けない体になろう

かぜをひかないように三度の食事をしっかり食べて、体を中から温めましょう。体温が下がると、免疫力も下がると言われています。下の4つの栄養素は、特にとってほしい栄養素です。

### たんぱく質

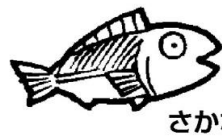
血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして、体を温めます。



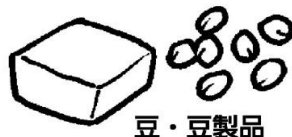
肉



卵



さかな



豆・豆製品

### ビタミンA

皮ふや粘膜をじょうぶにして、かぜをひきにくくします。



レバー



ほうれん草



にんじん



かぼちゃ



卵黄

### 脂肪

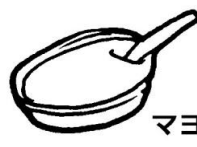
脂肪は皮下脂肪として蓄えられ、外の寒さに体温をうばわれないようにします。



油



バター・マーガリン



マヨネーズ

とりすぎ注意ですが、とらないのもいけません。

### ビタミンC

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



じゃがいも・さつまいも



みかん



キャベツ



いちご



パセリ



かき

かぜ予防には、食事だけでなく、手洗いうがいも忘れないようにしましょう。

## 食育の様子

学校で行った食に関する指導の様子をお知らせします。今回は、1月と2月の給食の時間に行った指導についてです。

### 給食時の指導 3年生 「よくかんで食べよう」

よくかんで食べると、以下のような、8つの体にいいことがあります。「ひみこの歯がい〜ぜ」を合い言葉に、しっかりよくかんで食べましょう。



肥満の予防



味覚の発達



言葉を正しく発音



脳の発達



歯の病気の予防



がんの予防



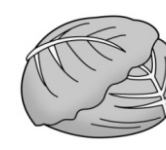
胃腸快調



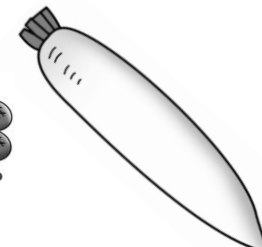
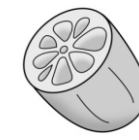
全力投球

### 給食時の指導 2年生 「地元の食べ物を食べよう」

地元で収穫される食べ物は、収穫してから食べるまでの時間が短くて済むため、とても新鮮なまま、おいしく食べられます。ぜひ地元でとれたものをすすんで食べるようにしましょう。



冬に鹿嶋市でとれる食べ物



冬に茨城県でとれる食べ物