

冬休み 食育だより

令和7年12月23日発行
産山村学校給食センター
栄養教諭 阿蘇品 愛

*1～6年生はおうちの人と一緒に読んでください。7～9年生はおうちの人にも見せてください。

早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。明日からはいよいよ冬休みです。
クリスマスや年越し、お正月など楽しい行事が待っています。毎日、元気に楽しく過ごせるように、手洗いうがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。
ごちそうを食べる機会が増える一方で、体を動かす時間が少なくなりがちです。冬休み中も、できる限り体を動かすようにしましょう。

もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

食べすぎないように、
ゆっくりよく
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

スマホ・ゲーム・テレビは
時間厳守！

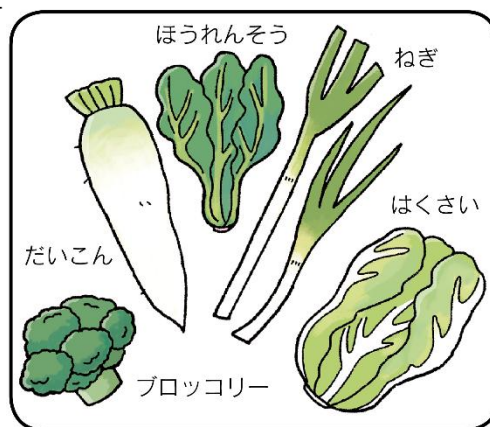
睡眠不足にならないように
決めた時間を守りましょう。

**家族みんなで
かぜ予防を！**

手洗いうがいを
習慣を身につけて、家族
でかぜの予防対策をしま
しょう。



冬においしい 野菜を食べよう



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
<p>水分 めん類</p>	<p>汁物 スープ</p>	<p>アイス クリーム ゼリー</p>	<p>おかゆ スープ</p>
<p>発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>

冬休み中にチャレンジクッキングに挑戦しよう

ぜんき(1年～6年生)			後期(7年～9年生)		
<p>A チャレンジクッキングコース</p> <p>1しよぶんのこんだてを、かぞくといっしょにかんがえ、じぶんで1しよぶんつくる</p>	<p>B ふれあいクッキングコース</p> <p>じぶんで1つじょうつくる</p>	<p>C いっしょにクッキングコース</p> <p>かぞくといっしょに1つつくる</p>	<p>A 1人で完璧クッキングコース</p> <p>1食分の献立を考え、すべて1人で調理する</p>	<p>B こだわりクッキングコース</p> <p>1食分の献立のうち、1品以上自分でつくる</p>	<p>C ふれあいクッキングコース</p> <p>家族といっしょに1品以上つくる</p>

- ① コースをえらんで、チャレンジクッキングする。
- ② ロイロノートの「チャレンジクッキング」で新しいノートを作る。
- ③ カメラで写真を取り、提出箱に入れる。
- ④ 5年生以上の学園生は、共有ノートのアンケートに回答する。

ノートを検索する

チャレンジクッキング

チャレンジクッキング

新しいノートを作る

カメラ

提出

令和7年度チャレンジクッキングアンケート

みんなのチャレンジを
たの
楽しみにしています。