



食育だより

令和5年 12月発行
毎月19日は食育の日
石岡市立石岡小学校

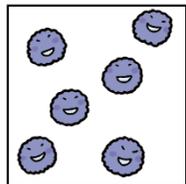
今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、風邪を引いたり、体調を崩したりしている人はいませんか。栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。

冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起、朝ごはんを心がけ、かぜ予防のための手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎには気を付けましょう。

冬の食中毒 ノロウイルスに注意!



ノロウイルスは冬に流行することが多く、感染すると下痢やおう吐を引き起こします。予防のためには、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。



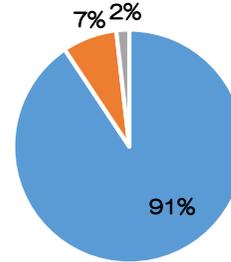
保護者の方へ

食生活に関する調査



11月に、全校児童を対象とした食生活に関する調査を実施しました。朝食摂取率については、グラフの通りです。

学校がある日に朝ごはんを食べていますか



- 1. 毎日食べる
- 2. 時々食べる
- 3. ほとんど食べない

「毎日食べる」と回答した児童は、6月の86%から91%に5%上昇しました。

～お願い～
冬休みも引き続き朝食を必ず食べるよう、ご家庭でもお声かけください。

10代のうちに! カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。



冬休みに作ってみよう! ～ミルクきなこもち～



<材料(4人分)>

- 片栗粉 30g
- 砂糖 25g
- 牛乳 200cc
- ※まぶす用
きな粉・砂糖 各大さじ2

<作り方>

- 鍋に片栗粉・砂糖・牛乳を入れて中火にかけ、粘りが出るまで練る。(焦げに注意)
- ラップを敷いたバットに流して平らにし、冷蔵庫で冷やし固める。
- 冷えたところで、一口大に切り、きなこに砂糖を加えたものを全体にまぶす。