

# 食育だより



令和4年12月23日  
長崎市立高尾小学校

## 寒い冬も元気に過ごそう！

冬休みを目前に、気温の低い日が多くなってきました。寒さで体調を崩している人はいませんか？風邪がはやりやすくなる時期です。年末年始はクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんありますね。楽しく過ごせるように、体調管理を行いましょ



## 風邪を予防する食事をとろう

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるために、バランスの良い食事栄養をしっかりとることが大切です。



## バランスの良い食事とは？

赤のなかま・黄のなかま・緑のなかまの食品がそろった食事のことです。食品には、体に必要な栄養が含まれていますが、1つの食品で必要な量をとることはできません。そのため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

黄

のなかま

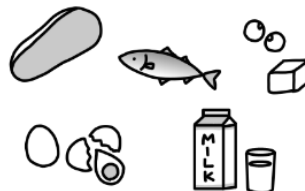
おもにエネルギーの  
もとになる食品



赤

のなかま

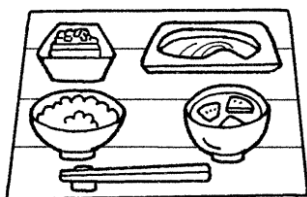
おもに体をつくる  
もとになる食品



緑

のなかま

おもに体の調子を  
整えるもとになる食品

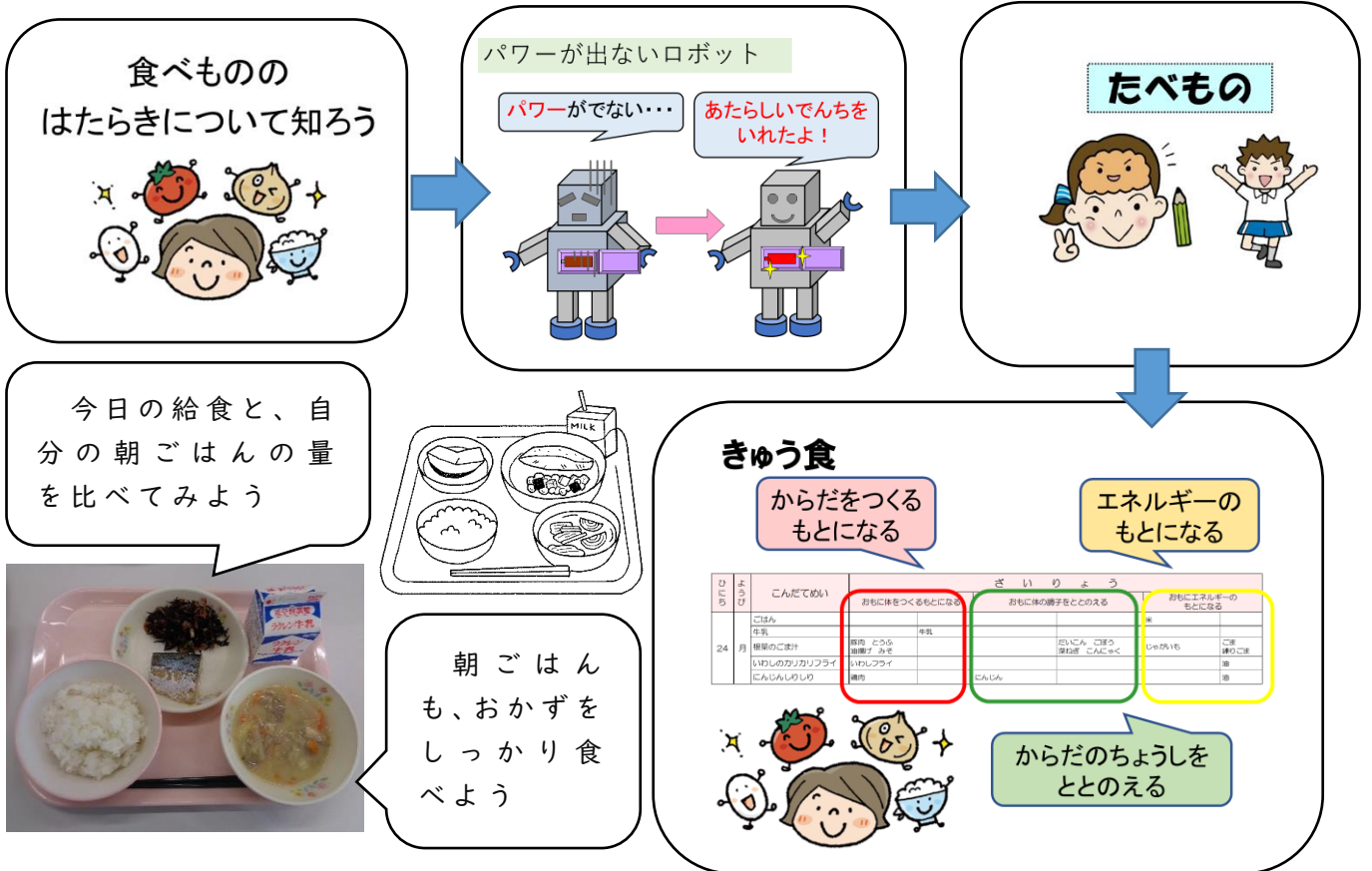


みんながそろえば  
栄養満点！



# 食育指導を行いました ~3年生、6年生~

栄養教諭が、給食時間に3年生は、「食べ物のはたらきについて知ろう」、6年生は「バランスのよい朝ごはんを食べよう」という、5分間程度の食育指導を行いました。ロボットは、電池を替えて元気が出ますが、人間は、いろいろな食べ物を食べることで元気になります。給食には、赤のなかま・黄のなかま・緑のなかまの食品を必ずそろえてメニューを考えています。朝ごはんも給食と同じくらい、おかずをしっかりと食べてほしいことを伝えました。成長期に必要な栄養をしっかりと取ってほしいです。



# 具だくさんみそ汁を作ろう

5年生は、家庭科でみそ汁を作ります。なんと、本格的な煮干しのだしの取り方も学習します。忙しい世の中ではありますが、ぜひ、日本のだし文化に触れてほしいと思います。私の祖母は、みそ汁に煮干しをそのまま取らずに入れていました(笑)。おいしかったです。冬休みはぜひ、おいしいみそ汁を親子で作ってみませんか?おいしい冬野菜をたっぷり入れることで、朝ごはんでも野菜がしっかりとれますよ。

ちなみに北部給食センターでは、みそ汁のだしは、煮干しと昆布でとっています。お吸物は、昆布とかつお節でだしをとっています。



だしをとっています↑

約1000人分の  
みそ汁↓



調理員さん  
がんばってます↓



おいしい大根の  
みそ汁↑