



# 12月給食だより



## 病気に負けない体を作ろう

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行しやすくなります。手洗い、うがいで予防するとともに、栄養や睡眠をとって、病気に負けない体をつくりましょう。「冬至に、かぼちゃを食べると風邪をひかない」というように、かぼちゃにはビタミン類が豊富にふくまれている、細菌やウイルスから体を守ってくれる力を強くしてくれます。かぼちゃの他にも、野菜や果物など、体の調子を整えてくれる緑色のグループの食べ物を積極的に食べましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
ほうれん草、レバー、ウナギ、にんじん、かぼちゃ	ブロッコリー、いちご、あかピーマン、キウイフルーツ、じゃがいも	アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン

## 緑茶で風邪予防

緑茶にもビタミンがふくまれています。また、緑茶の成分カテキンには、インフルエンザの予防に効果があるといわれています。他にも、緑茶にはリラックス効果があります。緑茶を飲んで風邪を予防しつつ、家族と一緒にほっこりする時間をつくりましょう。

日常茶飯事って、お茶と関係あるの？



<静岡県教育委員会「YOMOっと静岡茶」>

## Where is the milk from ? The milk is from Kannami.

6年生の外国語の授業で、食べ物とその産地や、食べ物が赤色、黄色、緑色のどのグループに入るのか、毎日食べている学校給食を教材にして、英語で伝え合いました。授業の前日や当日の給食に登場した豚肉や牛乳、玉ねぎ、さつまいもなどの食べ物、また、それらの産地についてもクイズ形式で表現しました。栄養の3つのグループについては、5年生の家庭科で学んだ知識を活かして「What group?」に対して「The milk is the red group.」などと自信をもって英語で答えてくれました。身近な学校給食を通して世界とのつながりを感じる良い機会となりました。



※他にも、多賀小のホームページ「多賀っ子の給食」で紹介しています。