### そだちざかり 12月給食だより

令和7年12月1日 越前町学校給食センター

## 風邪など 意染症 に負けない体をつくろう!

今年も残すところあとひと首になりました。 風邪の流行する季節ですが、 手洗いの徹底とともに栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、懲歎症に 負けない体をつくりましょう。

# 寒さに負けず、しつかりできを洗おう!







水分はそのままにせず、 清潔なハンカチや タオルでふきましょう。 ◆

#### が、せんしょう ょ ぼう 感染症予防に「ピタミン ACE」を!



一意染症を多防するには、発養機能 (細菌やウイルスなどから体を等る性組み) を正常に働かせることが 重要です。栄養バランスの食い後事を基苯に、抗酸化作用のある「ビタミンA・ど・巨」を含む後留を取り 入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。



# 家族で取り組んでみませんか? はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん



#### SDGsをみんなで考えよう!



### ジュナナ献立12月3日(水)





論ででにしをとる時には、昆布やかつお節などを使っています。 だしをとった後の「だしがら」は捨てることがほとんど でしたが、「もったいない」という声から炒めものに使う ことにしました。

減らそう いま節 は、くりA 食品ロス

身の間りに「まだ食べられるのに捨てられているもの」はありませんか?後間ロスを減らすためにで人ひとりができることを探してみましょう。



# みんなで食べるとおいしいね

みんなで一緒に後いを囲んで共に食べることを「黄道」と言います。誰かと一緒に後輩をすることで、後輩のマナー、栄養バランスを考えて食べる習慣、食べ物や食文化を失事にする気持ちなどを知る食い機会になります。

一方で、ひとりで養べることを「菰養」と言います。「菰養」の他にも社会環境やライフスタイルの変化によりさまざまな「こ養」がみられるようになってきています。

### ~家族みんなで気を付けたい7つの「こ食」~

## 加食

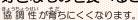
ひとりで食べること。

マナーや社会性が



こしょく 個食

家族で同じ料理を食べず、それぞれ 好きなものを食べること。





ごよく子食

子どもだけで食べること。

コミュニケーション不足や 偏後につながります。



ひょく小食

食べる量が少ないこと。

栄養不足になりやすくなります。



記録

同じものばかり食べること。

※養が偏りやすくなります。



こしょく **濃食** 

濃い味付けのものばかり 食べること。

<sup>みかく</sup>味覚が育ちにくくなります。



ひまく粉食

麺類やパン類を 好んで食べること。

かむ力がつきにくくなります。



