



# いただきます

新しい年になり、今年（ことし）の目標（もくひょう）を立てた人も多いと思いますが、健康（けんこう）で過ごすことが大切（たいせつ）ですね。冬（ふゆ）は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの病気（びょうき）が流行（りゅうこう）しやすくなります。栄養（えいよう）バランスのよい食事（しょくじ）で、病気（びょうき）や寒さ（さむ）に負（ま）けない体（からだ）づくりをしましょう。

## 寒（さむ）さに負（ま）けない体（からだ）づくりをしよう

元（げん）気に過（す）ぐすために、日頃（ひごろ）から「栄養（えいよう）バランスのよい食事（しょくじ）」「適（てき）度な運動（うんどう）」「十分（じゅうぶん）なすいみん」で体（たい）調（ちょう）をととのえましょう。

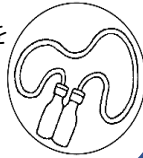
### ○食事

あさ ひる ゆう いちにちしょく  
朝・昼・夕、1日3食  
バランスのよい食事（しょくじ）を  
こころがけましょう。



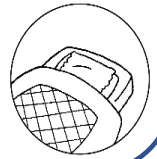
### ○運動

さむ 寒（さむ）さに負（ま）げずに体（からだ）を  
うご 動（うご）かし、体（たい）力（りき）をつけ  
ましよう。



### ○すいみん

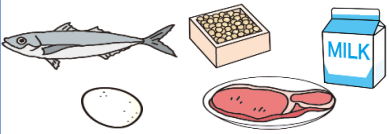
よるおそ 夜遅（よるおそ）くまで起（お）きて  
いないで、早（はや）めにねる  
ようにましよう。



↓ ◎かぜの予（よ）防（ぼう）に効（く）果（くわ）的（てき）な3つの栄（えい）養（よう）素（そ）を組（く）み合（あ）わせて食（しょく）事（じ）をましよう。

### たんぱくしつ

からだあたた たいおん たも はたら  
体（からだ）を温（あたた）めて体（たい）温（おん）を保（たも）つ働（はたら）きがあります。



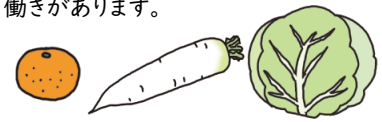
### ビタミンA

はな 鼻（はな）やのど（のど）の粘（ねん）膜（まく）をつよくして、病（びょう）気（き）に  
ま 負（ま）げない力（りき）を高（たか）める働（はたら）きがあります。



### ビタミンC

さむ 寒（さむ）さや病（びょう）気（き）に負（ま）げない力（りき）を高（たか）める  
はたら 働（はたら）きがあります。



## + 手（て）洗（せん）いも忘（わす）れず（ず）に!

ふゆ 冬（ふゆ）は水（みづ）が冷（つめ）たくなり、手（て）洗（せん）いがおろそかになりがちです。  
でも、石（いし）けんを使（つか）ってしっか（し）り手（て）を洗（せん）うことは、自（じ）分（ぶん）の体（からだ）を  
びょうき 病（びょう）気（き）から守（まも）るために、とて（と）も大（たい）切（せつ）です。

右（みぎ）のイラ（いら）すと見（み）て、手（て）洗（せん）いの順（じゆん）序（じよ）を確（かく）認（にん）しましよう。



ゆびさき 指（ゆび）先（さき）や指（ゆび）と指（ゆび）の間（あひだ）おやゆび てくび  
洗（あら）い直（なお）しが多（おほ）いところなので、特（とく）に気（き）を  
つけて洗（あら）うようにましよう。



## 冬（ふゆ）ラン（ら）ンチ（んち）（選（えら）ぶ給（きゅう）食（しょく）） 20日（にち）（金（きん））

ふるさと福（ふく）井（けい）の食（しょく）材（ざい）をた（た）くさん使（し）用（よう）してまいます。豊（ゆた）かな自（じ）然（ぜん）  
や食（しょく）材（ざい）に関（かん）わ（わ）る人（ひと）々（た）に感（かん）謝（しゃ）して、味（あじ）わっていただ（た）きましよう。

### 主（しゅ）菜（さい）①「さばのマ（ま）リ（り）ア（あ）ナ（な）ソ（そ）ス（す）か（か）け」



ふくいけん 福（ふく）井（けい）県（けん）の港（みなと）で水（みづ）揚（あ）げさ（さ）れたさ（さ）ばです。さ（さ）ばは、血（ち）や肉（にく）をつくるたんぱく質（あ）がた（た）く、  
けつえき 血（ち）液（えき）をさらさら（さら）にしたり、あたまはたら 頭（あたま）の働（はたら）きをよ（よ）くしたりする働（はたら）きもあ（あ）ります。

ふくいけん 福（ふく）井（けい）県（けん）で（で）は（は）浜（はま）焼（や）きさ（さ）ば、な（な）れさ（さ）ば、へ（へ）しこ等（ら）に加（か）工（こう）され（さ）れ特（とく）産（さん）品（ひん）にな（な）ってまいます。

### 主（しゅ）菜（さい）②「さ（さ）とい（い）もコ（こ）ロ（ろ）ッ（っ）ケ」



ふくいけん 福（ふく）井（けい）県（けん）産（さん）のさ（さ）とい（い）もを（を）使（つか）ってまいます。おのし 大（おの）野（の）市（し）産（さん）のさ（さ）とい（い）もは、特（とく）にお（お）いし

こと（こと）で有（あ）名（めい）です。ひる よる おん ど き おお さん かん ちく かんきょう  
昼（ひる）と夜（よる）の温（おん）度（ど）差（さ）が大（おほ）き（き）い山（さん）間（かん）地（ち）区（く）の環（かん）境（きやう）が（が）お（お）いしさを（を）生（う）み  
だ（だ）して（て）い（い）るよう（よう）です。

### 副（ふ）菜（さい）

「カーポ（ポ）ロネ（ネ）ロのビ（ビ）ーンズ（ズ）シ（シ）チュ（チュ）ー」

ふくいけん 福（ふく）井（けい）市（し）産（さん）の「カーポ（ポ）ロネ（ネ）ロ（ろ）（黒（くろ）キャ（キャ）ベツ（ツ）」や「き（き）や（や）ろ（ろ）ふ（ふ）く（く）（に（にん）じん）」  
など（など）を（を）使（つか）ってまいます。



### デザート「羽（は）二（に）重（じゆう）餅（もち）」

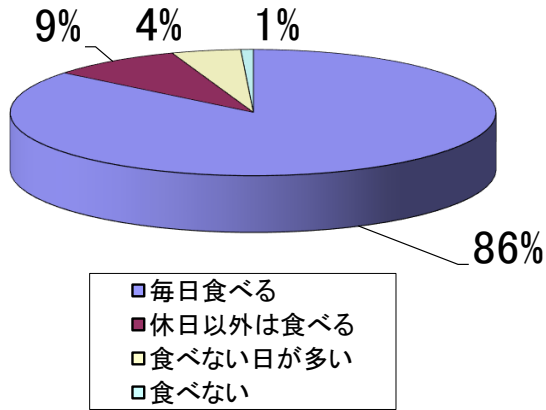
ふくい 福（ふく）井（けい）を（を）代（だい）表（ひょう）するお（お）菓（か）子（し）です。ふくいめい 福（ふく）井（けい）名（めい）産（さん）の絹（きぬ）織（おり）物（ぶつ）「羽（は）二（に）重（じゆう）」の感（かん）触（じよく）を（を）表（あらわ）した餅（もち）菓（か）子（し）です。

# 食に関するアンケートの結果から

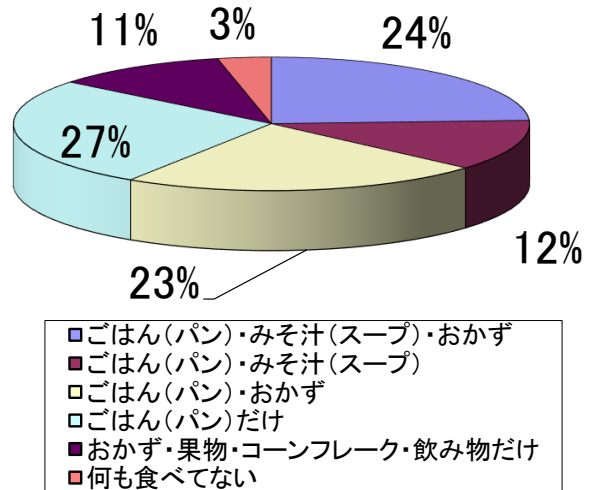


11月に、食に関するアンケート（児童対象）を実施しました。（全県下で実施）  
中ふじっ子のアンケート結果の中から、5つの項目についてお知らせします。

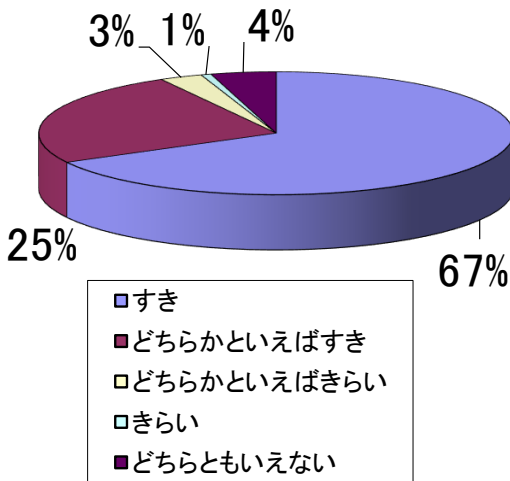
## ①朝ごはんを食べますか。



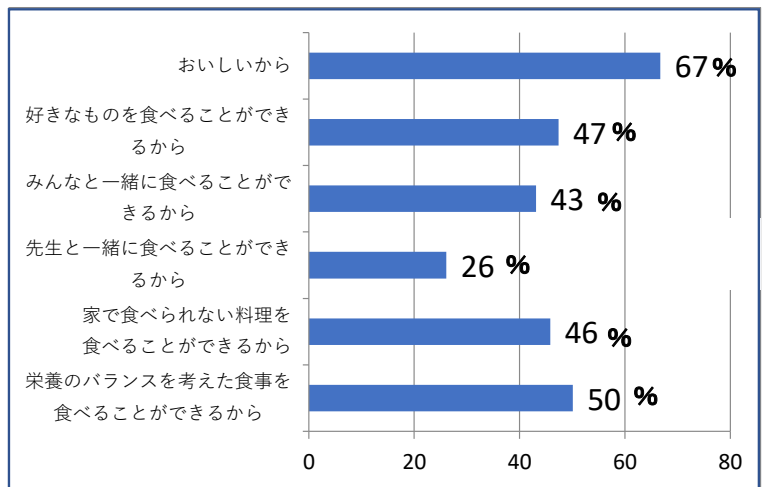
## ②今日の朝ごはんは何を食べてきましたか。



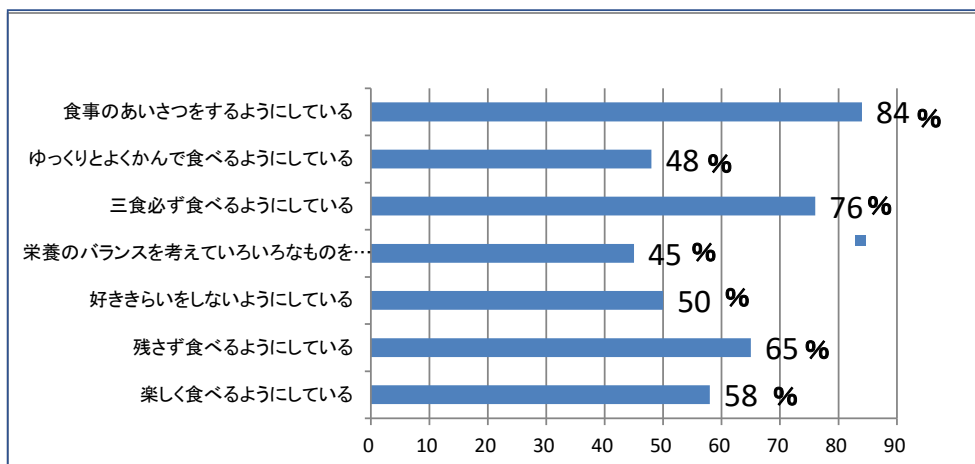
## ③給食が好きですか。



## ④給食が好きな理由は何ですか。



## ⑤どのようなことに気をつけて食事をしていますか。



朝ごはんについては、毎日食べる、休日以外は食べるに答えている児童は95%です。食べてはいるが、ご飯だけや飲み物のみという単品の児童が全体の38%でした。寒い時期ですが、早寝・早起きを心がけ、時間にゆとりを持って、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにお願いします。