

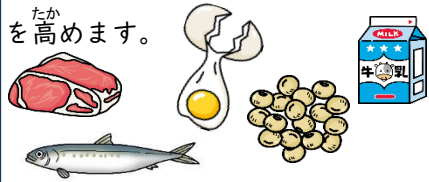
あたらしい年になり、今年の目標を立てた人も多いと思います。目標に向かって頑張るためにも健康で過ごすことが大切です。冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの病気が流行しやすくなります。栄養バランスの良い食事、病気や寒さに負けない体づくりをしましょう。

◆寒さに負けない体づくりをしよう

◎風邪の予防に効果的な3つの栄養素「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」を組み合わせ、食事をしましょう。また、体調をととのえるために、「適度な運動」「十分なすいみん」にも心がけましょう。

○たんぱく質

からだを温めて、寒さに対する抵抗力を高めます。



肉、魚、卵、大豆、牛乳など

○ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強くして、病気に負けない力を高めます。



色の濃い野菜

○ビタミンC

寒さや病気に負けない力を高める働きがあります。



野菜・果物・芋類

○運動

寒さに負けず、体を動かして体力をつけましょう。



○すいみん

夜更かしをせずに、早めに寝るようにしましょう。



◆受け継ごう 冬の行事食

○おせち料理

新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われます。

例えば、昆布巻き、黒豆、かまぼこ、くりきんとんなどがあります。



○七草がゆ

春の七草を入れたおかゆを食べて1年の無病息災を願います。

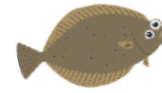
春の七草とは・・・

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶの葉）、すずしろ（大根の葉）のことです。



○天神講

福井県の嶺北地域では、正月に天神様の掛け軸を飾り、25日には、焼きがれいを食べる習慣があります。給食にも、かれいのフライが登場します。



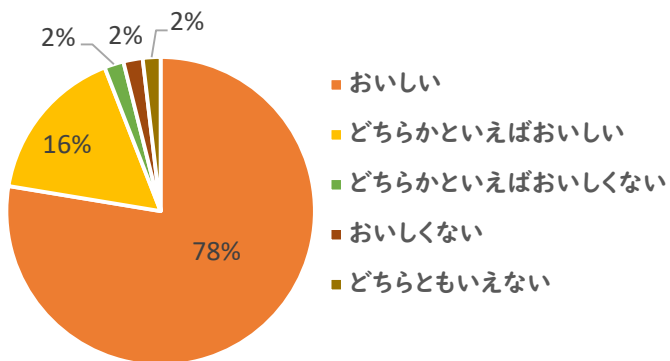
今月の給食に使用する野菜や果物の産地をお知らせします。※献立予定表と合わせてご確認ください。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
小松菜	福井市	じゃがいも	北海道	もやし	岐阜県	ピーマン	高知県
だいこん	福井県	たまねぎ	北海道	キャベツ	愛知県	はくさい	福岡県
にんじん	福井県	ごぼう	青森県	セロリ	静岡県	切干し大根	宮崎県
ねぎ	福井県	にんにく	青森県	チンゲンサイ	静岡県	りんご	青森県
かぶ	福井県	えのきたけ	長野県	パセリ	静岡県	みかん	静岡県
さつまいも	福井県	しめじ	長野県	しょうが	高知県		
さといも	福井県	エリンギ	長野県	にら	高知県		

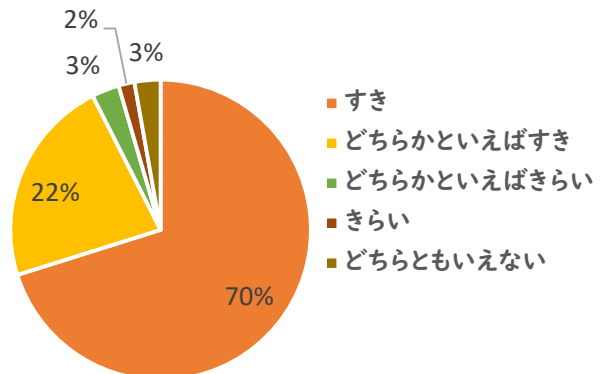
食に関するアンケートの結果から

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、4つの項目についてお知らせします。

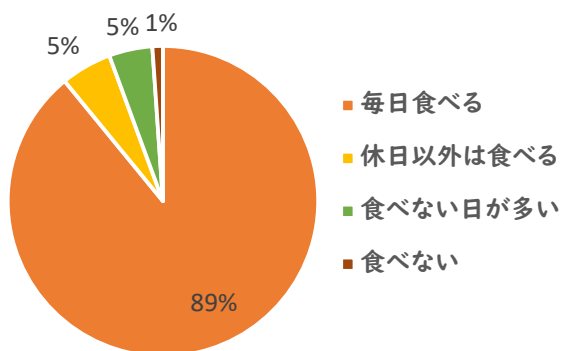
①学校の給食はおいしいですか。



②あなたは給食が好きですか。



③朝ご飯を食べますか



全体の9割以上が給食が「おいしい」「好き」と回答していました。

朝ごはんについては、毎日食べる、休日以外は食べると答えている児童は94%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39%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。

④今日の朝ご飯は何を食べてきましたか。

