1月の食育だより

令和4年1月

福知山市福祉保健部子ども政策室

～新年明けましておめでとうございます～

今年も子どもたちが心や体を満たし、食を通して学びを深める、おいしい・楽しい給食、安心・安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

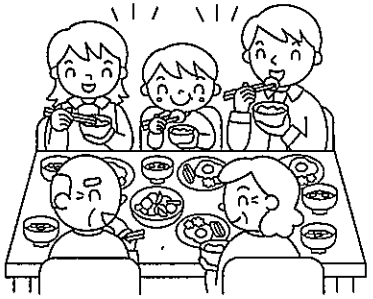
寒さが厳しいですが、風邪やウイルスに負けない身体で元気に過ごしましょう！

みんなで食べて美味しいね！家族団らんのすすめ

一緒に食べると、とってもいいことがあります。

① 人間関係が強くなり、家族の会話が増えます。
② 子どもの心が安定し、ゆたかに育ちます。
③ 食べ方や暮らし方など文化を伝えることができます。
④ マナーが身につきます。
⑤ 楽しくて、たくさん食べることができます。

他にもいいこといっぱい！！



家族一緒に食事をしよう
団らんで心の安定をはかる

食事のときにはテレビをけそう
子どもが食事に集中できる環境をつくる

大人がお手本になろう
よく噛んで、楽しく美味しく食べる

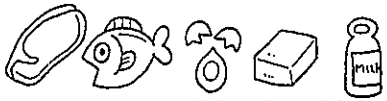
毎日くりかえして身につけよう
繰り返しの中で自然に身につく

毎月１１日は「家族団らんの日」・１９日は「食育の日」です。家族で食卓を囲んで、子どもと一緒に食べる時間を大切にしませんか！食事を楽しみましょう！

かぜにきをつけよう！！ かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいの？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉　魚　卵　豆腐　牛乳など

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

ごはん　めん類　いも類　はちみつなど

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

にんじん　かぼちゃ　ほうれんそう
キウイフルーツ　みかんなど

昔ながらの知恵

かぜに効く淡色野菜

強力パワーの

ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

あなたは指先ちょこっと亡さん？

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？　これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。