

だんだんと寒さが厳しくなり、先日も大雪になりました。1月には牡鹿地区内でも感染症やかぜで欠席する子供たちもしばしばおり、引き続き、自分たちでできる予防を行い、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！部屋の空気が汚れる前に

よく噛んで食べていますか？

現代人は、昔に比べて噛む回数が少ない傾向にあるそうです。よく噛んで食べることには良い効果がたくさんあります。よく噛むためには「一口の量を少なめにする」「飲み物で流し込まない」「ながら食べをしない」などを心掛けると良いです。意識して食事してみてください。

カラダにうれしい！ よく噛むことの効能は？

 <p>だ液がたくさん出る</p>	 <p>脳によい刺激を与える</p>	
 <p>食べ物の消化を助ける</p>	 <p>あごの筋肉が発達する</p>	

給食感謝集会がありました

1月19日（金）に、給食感謝集会がありました。東学校給食センターから栄養教諭の大谷先生をお招きし、給食がどのように作られているのか教えていただき、子供たちの質問にもたくさん答えていただきました。また、ゲームでは食べ物の3ヒントクイズをかるた形式で行い、みんなで食べ物の特徴を考えたり、豆知識を紹介したりしました。



大谷先生のお話

給食ができるまでについて教えていただきました

◇質問と回答を一部ご紹介◇

Q. 毎日何人分の給食を作っているのですか？

A. 東学校給食センターでは、毎日小・中学校合わせて22校、約6000人分の給食を作っています。

Q. 献立はどうやって考えているのですか？

A. 献立は、栄養バランスや見た目、味付けを工夫して作っています。

健康委員は、委員会の時間だけでなく、昼休みも使って準備をしました！
当日は緊張した様子でしたが、頑張りました！



これからも給食にかかわるたくさんの人に
感謝の気持ちを忘れずに給食をいただきましょう！