# 食育だより

令和3年12月
調布市立深大寺小学校
管理栄養士 安齋 亨

# 深小 食育キャラクター

児童から募集した「食育キャラクター」の一部を紹介します。「恥ずかしがり屋」や「お椀をしっかり持たないと噛みついてくる」など設定があるキャラクターもいました。今後、本校の食育で活用していく予定です。(HPではカラー版の食育だよりを見ることができます。)

## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

**外から帰ったら、うがいも忘れずに!**

### 正しい手の洗い方を確認しよう

① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
② 手の甲をのばすように洗う。
③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
④ 指の間を洗う。
⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
⑥ 手首を洗う。
⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

## 冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

**早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう**
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

**いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう**
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。
副菜 主菜 主食 汁物

**おやつを食べるときは、時間と量を考えよう**
ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

**地域や家庭に伝わる食文化を知ろう**
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

## 12月15日「Chef's Lunch(シェフズ ランチ)」

食文化の創造を目指す一流料理人が、学校栄養士、調理員とともに地場野菜を活用したメニューの献立作成から調理までを行い給食を提供します。野菜嫌いな子どもの「勇気の一口」のきっかけになるよう給食への期待感を高め、食事の重要性、喜び、楽しさの理解を深めてもらえたらと思います。

料理人**【舘野雄二 さん】** 道場六三郎さんより受け継いだ柔軟な発想で創る料理(道場和食)のコツを広く伝えるため料理講習や、テレビドラマの食の監修など活動の場を広げています。来年度からは、大学の講師としても活動予定。

10月の給食写真はこちら