家庭数

冬休み号
令和3年12月10日

給食だより

西東京市立谷戸第二小学校
校長　鈴木　優介
栄養士

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。

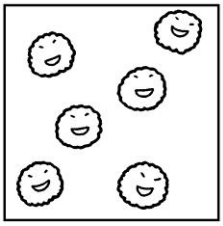
おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

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。

冬の食中毒
ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使ってていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで（85～90℃で90秒間以上）加熱する

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

①	②			③			④	⑤	⑥
せ		け		で		を	あ		

① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
② 二分の一のこと。
③ 寒い時に手にはめるもの。
④ 卵の黄身。
⑤ 温かさや冷たさの度合い。
⑥ 体を動かすこと。

答えは裏面にあります！

2022 年版

野菜たっぷりカレンダー

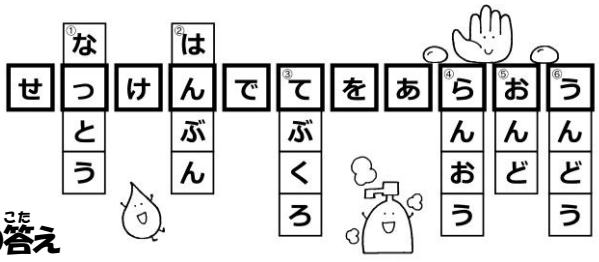
イラスト原画展

野菜に関するイラストを展示します。みんなで見に来てね！

西東京市栄養士連絡会では、市内の保育園児及び小学生から野菜に関するイラストを募集し、一次審査及び二次審査を経て12作品を選出し、『野菜たっぷりカレンダー』を作成しました。

ご応募いただいた野菜に関するイラストのうち、一次審査を通過した作品について、原画展を開催いたします。

◆期間　令和３年１２月１３日（月）から
　　令和４年１月７日（金）まで
　　土日祝日及び年末年始を除く
◆時間　午前８時３０分～午後５時
◆会場　防災・保谷保健福祉総合センター４階
　　（西東京市中町１丁目５番１号 保谷庁舎）
◆内容　応募総数 358 作品の中から、一次審査を
　　通過した 78 作品について展示します。
※直接会場へお越しのうえ、ご自由にご覧ください。

主催：西東京市栄養士連絡会
　　（事務局：西東京市健康課）

食育パズルの答え