保健だより NO.15

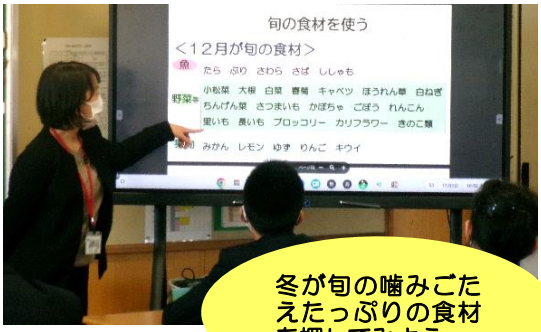
令和６年１２月４日
大崎上島中学校
保　　健　　室

１２月３日（月）に栄養教諭の大和先生に来ていただき、１２月９日（月）の自作弁当について、事前授業をしていただきました。お弁当の献立を考えるときのポイントや衛生面についてなど、分かりやすく教えていただきました。今回のテーマは「冬の野菜パワーで、歯から元気に！」です。冬が旬の食材には、ビタミンが豊富で噛みごたえのある食材が豊富にあります。しっかり食べて、歯や歯ぐきの健康促進や風邪予防に努めましょう。せっかくの機会なので、お家の方と相談しながら、一緒に楽しんでお弁当作りにチャレンジしてみてくださいね。気になることや心配なことがあれば、いつでも相談してください。

栄養バランスの良いお弁当づくりに挑戦しよう！

主食・主菜・副菜のバランスは=３：１：２

旬の食材を２つ以上使ってみよう！



冬が旬の噛みごたえたっぷりの食材を探してみよう

衛生管理に気を付けてね

必ず加熱したものを入れよう

魚介類など、生の食材は使わないでね！

「冬の野菜パワーで、歯から元気に！」

栄養たっぷり＆よく噛む食材で歯と歯ぐきを健康に！

よく噛むことで、歯や歯ぐきが丈夫になって、全身の健康づくりに繋がるよ

オリジナルの献立を考えよう！

詰め方や彩りも工夫してみよう

メインの主菜は、何がいいかな？肉？魚？卵？

まずはメニューを決定！作り方や調味料を調べてみよう

保護者の皆さまへ

１２月９日（月）は「自作弁当の日」となりますので、当日の給食はありません。自分自身で作る体験を通して、いつも支えてくれている人への感謝の気持ちや将来の自立につながる取組にしていきたいと思います。子供たちのお弁当作りに、温かい御支援と御協力をよろしくお願いいたします。