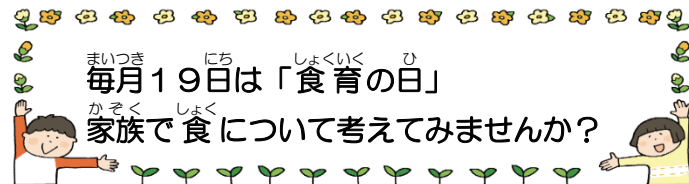




# 食育だより



だいごう 第6号 2025年(令和7年)12月17日発行  
ふくやましりつかすがしょうがっこう  
福山市立春日小学校  
えいようきょうゆ 栄養教諭



まいつき 毎月19日は「食育の日」  
かぞく 家族で食について考えてみませんか？

さらに寒さが厳しくなり始めたこの頃、体調を崩しやすくなっています。かぜ予防のポイントを実践してみたり、栄養たっぷりの給食を食べて元気に過ごしてほしいと思います。

まかせてね！今日の食事

6年生  
家庭科

2学期の家庭科では、これまでの学習を通して身につけたことを生かして、献立をたてたり、環境に配慮した調理計画をたてたり、食事が作れるようになることなどを目指します。

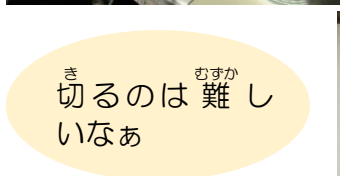
今回は「野菜のベーコン巻き」「厚揚げと野菜のチャンプルー」「ベーコンポテト」の3種類の中から班で選び、ひとりずつ役割や作業分担を事前に決めてから調理に臨みました。



レシピではどうだったかな？



あつ厚さはこのくらいでいいかな？



き切るのは難しいなあ



どうやって切ったらいいの？



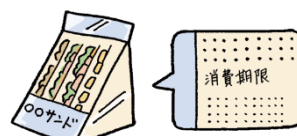
おいしくできた！



お家の人にも作ってあげたいな

## 「期限」の違いを正しく理解しましょう

加工食品には、「消費期限」と「賞味期限」の表示があります。この2つの違いを間違えると食品ロスにつながってしまいます。「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。賞味期限は、期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



## かぜをひくのはどうして？

かぜはウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをおこない、体の抵抗力を高めるために十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



ことし  
今年のかぜを  
ひきま宣言！

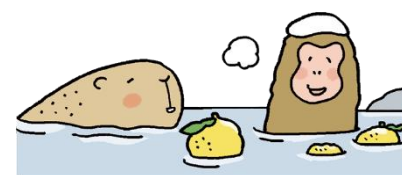
## かぜ予防のポイント



<p>1. 手洗いうがいをする</p>	<p>2. 十分な睡眠をとる</p>	<p>3. しっかり栄養をとる</p>
<p>4. マスクをつける</p>	<p>5. 適度な運動をする</p>	

かぜをひかないように、日頃からの予防を心がけましょう

## 今年の「冬至」は12月22日



冬至とは、1年の中で昼が最も短く、夜が長い日のことです。この日をさかいに、少しずつ昼の時間が長くなってきます。この日にゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたりするとかぜをひかないといわれています。