



# 食育だより



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、献立を立てたり、環境に配慮した調理計画を立てたり、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？



厚さはこのくらいでいいかな？

切るのは難しいなあ



お家の人们ってあげたいな

どうやって切ったらしいの？



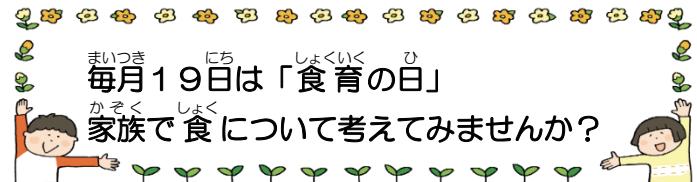
おいしくできた！

## 「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。



第6号 2025年(令和7年)12月17日発行  
福山市立春日小学校  
栄養教諭



## かぜをひくのはどうして？

かぜはウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入つて炎症を起こすさまざまなかぜの総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。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つて、かぜをひかないようにしましよう。



今年はかぜをひきません宣言！

## かぜ予防のポイント



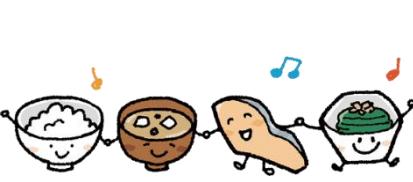
### 1. 手洗いうがいをする



### 2. 十分な睡眠をとる



### 3. しっかり栄養をとる



### 4. マスクをつける

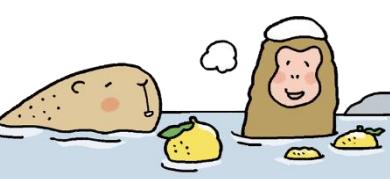


### 5. 適度な運動をする



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、少しづ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）に入つたり、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言われています。