

給食放送 【12/7 (木)】

日根野中学校のみなさんこんにちは！

今から給食時間の放送を始めます。

おそらく給食を食べている最中だと思うので、食べながらいいの聞いてください。
まずは、今日の給食の献立です。

今日の給食は、牛乳・ごはん・マーボー豆腐・肉しゅうまい・中華サラダです。
みなさんよくかんで食べましょう。

それでは、今日の放送では、「冬休みを元気に過ごすためのポイント」についてお話したいと思います。
ます。

あと2週間ちょっとで冬休みがはじまります。

クリスマスやお正月などの行事も盛りだくさんですが、元気でなければ何事も楽しむことはできません。

色々な感染症が流行っている中で冬休みを元気に過ごすためにポイントを5つ紹介したいと思います。
ます。

・一つ目は、「こまめに手を洗う」です。

手洗いはあらゆる感染症や食中毒予防の基本です。水が冷たくて少し面倒くさいと思ってしまうかもしれませんが、こまめに手を洗うようにしましょう。

・二つ目は、「早寝早起きを心がける」です。

学校がないのでのんびり寝ておきたい気持ちにはわかりますが、一度生活リズムを崩してしまうと戻すのがとても大変になります。

冬休み中のいい生活リズムづくりのための早寝早起きをしていきましょう。

・三つ目は、「朝昼晩の3食を欠かさず食べる」です。

朝ごはんには、脳や体を起こすためのスイーツの役割があります。

これも生活リズムを整えるため。そして元気に活動するためにも大切です。

朝ごはんはもちろん、しっかり朝昼晩と3食食べるようにしましょう。

・四つ目は、「適度に体を動かす」です。

休み中ゴロゴロばかりしていたら体がなまってしまいます。

お家の中で軽くストレッチしたり、外の空気を吸って散歩したりと体を動かすことも大事です。

・五つ目は、「冬が旬の野菜や果物を取り入れる」です。

旬の野菜や果物は栄養価が高く、味もよりおいしくなります。

冬が旬の野菜は、白菜やほうれん草、大根やねぎ、りんごやみかんなどがあります。

冬休み中の食事はもちろん普段の食事にも旬の食材を取り入れていきましょう。

5つのポイントをお話ししていききましたか？どうですか？実践できそうでしたか？

ぜひ実践して元気に冬休みを過ごしましょう！

以上「冬休みを元気に過ごすためのポイント」についてのお話でした。

それでは、今日の放送はここまでです！

給食時間の放送をしていたのは、中学校給食センター栄養教諭の

ありがとうございました。

でした。