

手を握らずに親と子



令和7年1月発行 登別市教育委員会・学校教育グループ「子育てコラム」 No. 41

栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくらう！

丈夫な体をつくるためには、好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。
とくに寒い今の時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに 負けない抵抗力を つけよう！ (ビタミンA、C)

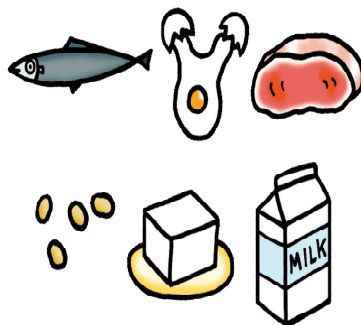
ビタミンAは、皮膚や粘膜を丈夫に保ち、ウイルスの侵入・増殖を防ぐはたらきを助けます。

ビタミンCは筋力を丈夫に保つ
コラーゲンの生成を助けてくれ
ます。



おかずをしっかり食べて体力を つけよう！(たんぱく質)

たんぱく質は、筋肉や血液、
皮膚などの体のあ
らゆる組織をつく
る栄養素です。
免疫力や代謝アップ
など重要な役割を担
います。



ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)

脂質は、効率のよいエネルギーの源となる
栄養素で、体温を保持したり、内臓を保護
する役割もあります。



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

◆…◆毎日の食事、しっかり食べていますか？◆…◆

偏った栄養摂取、朝食を食べないなど食生活の乱れや肥満・痩せ型傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題は様々です。

学校においては、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、『食育』に取り組んでいます。

■食育で身に付けること

- ①食を大事にする感謝の心
- ②好き嫌いしないで栄養バランスよく食べる
- ③食事のマナーなどの社会性
- ④食事の重要性や心身の健康
- ⑤安全や品質など食品選択する能力
- ⑥地域の物産や歴史など食文化の理解など



「おいしーなー！」
笑顔で囲む
楽しい食卓

『新春食育かるた』

家庭での食育への取組例

- ★朝ごはんをたべましょう
- ★家族と一緒に食事をしましょう
- ★食べる時は、あいさつしましょう
- ★食事のお手伝いをしましょう



朝ごはん、
食へて始まる
元気な一日

毎日3度の食事は、生活活動の源であり、心身の健康を維持・管理するためとても重要です。

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。
健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。

ひとりで悩まず相談しましょう

何か困りごとがあれば、遠慮なく相談してください。

- ◎登別市いじめ相談（教育相談）電話
☎85-0085（月～金曜日 9時から17時）
- ◎登別市教育指導室 『メール相談』
Eメール：tsunagu@city.noboribetsu.lg.jp