



令和元年12月10日  
 文京区立小日向台町小学校  
 校長 田中 純一  
 栄養士 山口 絵子

2019年も残りわずかとなりました。冬は寒い日が続き、風邪やインフルエンザにかかりやすくなる時期です。体調をととのえて、新しい年を元気に迎えましょう。

## 風邪に負けない体をつくろう!

木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子供たちは元気いっぱいです。一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきています。風邪を予防するには、外から帰った時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



11月に1年生の学級活動で、食育の授業を行いました。食べ物の赤・黄・緑の3つの仲間と働き、バランスよく食べることで毎日元気に過ごすことができることなどについてお話ししました。

楽しく学ぶことができるように、「えいよのうた」（ごんべいさんのあかちゃんの替え歌）を聞いたり、班に分かれて「冷蔵庫ゲーム」（食べ物カードを3つの仲間に分ける）をしたりしました。

子供たちの感想では、「冷蔵庫ゲームが楽しかった」「赤・黄・緑の仲間が分かった」「好き嫌いをしないようにしたい」などがありました。今後も子供たちが食に興味や関心をもてるよう、食育に取り組んでいきたいと思ひます。

### ささみのレモン煮(4人分)

鶏ささみ肉	4本
酒	小さじ1
塩	少々
でんぷん	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
レモン汁	大さじ1

- ①ささみに酒・塩をふり、でんぷんをまぶして油で揚げる。
- ②砂糖～レモン汁を煮立たせて、揚げたささみにからめる。