

給食だより

紅葉
の絵

9月

文教小学校

くまのイラスト

元気に2学期のスタートを

2学期のあいさつ

紅葉

秋の味覚 さつまいも

さつまいも
の絵

秋の味覚、さつまいも！ みなさんは、さつまいもは好きですか？

さつまいもといえば、焼き芋や大学芋、てんぷらをはじめ、スイートポテトやおまんじゅうなど、たくさんのおいしい料理があります。

そこで今回は、さつまいもが私たちの体に、どんな良い影響があるのかをみてみましょう！

サツマイモのイラストや、食物繊維のことに関わる「腸」のイラストなどをいれながら書く

こどもがごはんを食べてる絵

そもそも、**食物繊維**ってなに？

他の食物繊維の豊富な野菜のイラストなどもいれながら、食物繊維のことにわかりやすく書く

腸は、わたしたちの体の土台。

腸の絵

腸と食物繊維、さつまいもの万能性を話して、こどもたちに健康増進を促す

男の子の絵

女の子の絵



給食だより

〇〇小学校 12月号

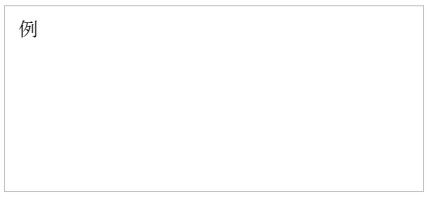


あいさつ文

寒さが厳しくなってきて体調を崩しやすい季節になってきたので気をつけるように伝える。

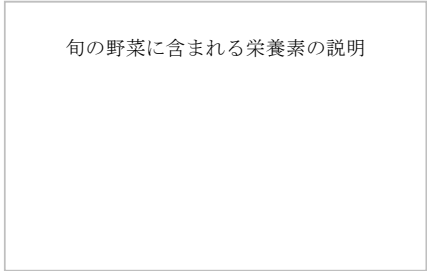


体を温める効果のある食材



風邪に負けないからだづくり

旬の野菜を食べて風邪に負けない体づくりをしよう



風邪予防に必要なこと



風邪予防には、栄養をとるだけでなく、適度な運動・睡眠も必要なことを伝える。

12月～1月のおもな学校行事



冬休みの過ごし方

- ・規則正しい生活をしよう
 - ・おうちの人のお手伝いをしよう
- 等を伝える。



給食だより

12月頃 ○○小学校

インフルエンザの流行情報
(去年との比、今年の流行地域)

マスクした
人
イラスト

日本地図（流行地域に色塗り）

インフルエンザの症状
(従来のインフルエンザの症状、今年の特徴)

インフルエンザの予防の仕方

- 1 手口手洗い
- 2 十分な栄養と休養
- 3 適度な湿度
- 4 マスクをつける
ワクチン

野菜イラスト

風邪予防の野菜紹介

- ・ビタミンAの取れる野菜
- ・ビタミンCの取れる野菜
- ・ビタミンB1の取れる野菜
- ・カルシウムの取れる野菜

野菜イラスト

冬に旬の野菜と紹介
(かぼちゃ {冬至について})

12月の給食のレシピ
(材料、手順)

給食のイラスト

終わりに

10月の給食だよ

○△小学校の保護者・生徒のみなさんへ

あいさつ文

秋の食材の栄養についてなど



旬の食材を使ったレシピ

旬の食材紹介

料理の完成写真

風邪や食中毒の予防について

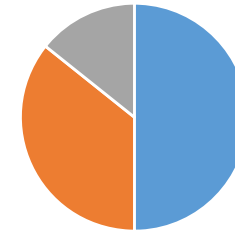


10月の給食献立表

○日 (月)	献立	カ ロ リ ー	タンパク質などの値	献立ポイント

食についてとったアンケート結果

例：朝食アンケート



■ 毎日食べる ■ 週に1～2回食べない ■ ほとんど食べない ■

改善するため
規則正しい生活をおくるよう呼びかけ

風邪に負けない元気な身体を作ろう！



11月 給食だよ!

季節の絵

平成 29 年 11 月
〇〇小学校
校長名

小学校。子供、および親御さん向け。感染症予防のための食事および生活習慣。また、感染症になった場合の適切な行動。p 1 →免疫力上昇食材および料理旬の野菜に関する知識。p 2 →生活習慣、感染症にかかった場合の対処法

あいさつ文

インフルエンザおよびウイルス性胃腸炎などの感染症拡大への注意喚起

病気に負けない体づくり を伝えられるような絵

病気にならないための方法。3つ紹介。

1. 食事

よく食べることの推奨。および免疫力を高める食材の紹介。
旬の食材を利用することの利点の紹介。

食材の写真 1

食材の写真 2

食材の写真 3

2. 手洗い・うがい

うがい・手洗いの仕方

絵を交えての簡単かつわかりやすい説明。また、実施しようと思わせるようなスローガンなどの挿入。

手洗い・うが
いの絵または
写真

手洗い・うが
いの絵または
写真

手洗い・うが
いの絵または
写真

手洗い・うが
いの絵または
写真

手洗い・うが
いの絵または
写真

3. 運動と睡眠

体を動かすことと免疫、食べることを関連付けながら、同時に休養の必要性についてもわかりやすく説明。

おさらい、および

感染症にかかってしまったときは・・・

インフルエンザをはじめとする感染症にかかってしまった場合の対応。
→休息、食事
完治後の潜伏期間、学校への提出書類。
(学級停止時の生徒の行動)
最後にかからないことが一番であることを伝える。

寝ている絵

病気に負けない体づくりを!

体調を崩さないようにとの文章、および勉強への一層の努力を喚起するような文章。

【望ましくない例】

(全体として)

- ・給食だよりの目的や意図が明確でない
- ・余白が多すぎる
- ・分量が不足している (2 ページになっていない)
- ・レイアウトが示されていない/枠が大ざっぱすぎる

給食だより

〇〇小学校

あいさつ文

- ・伝えたいメッセージがよくわからない
(書かれていない)

旬の食材について

イラスト

- ・時期、旬の季節が書かれていない
- ・写真やイラストの中味がわからない

写真

健康ワンポイント (イラスト付き)

- ・枠が大ざっぱすぎて、完成形がイメージできない

- ・枠だけのボックスでは内容がイメージできない

献立紹介

写真

レシピ

- ・ここで紹介したい献立の目的や意図
が書かれていない