

きゅうしょくだより 3月号

令和4年2月28日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜 康史
栄養士 和田 美穂

一年間の食生活を振り返ってみましょう。

今年度も残すところあと1ヶ月となり、少しずつ春の日差しが感じられるようになりました。三寒四温を繰り返して一歩ずつ春に近づいています。人間の体も冬から春を迎える準備をしています。「春眠 晓を覚えず」ということばがあるとおり、春になると朝、なかなかおふとんから抜け出せない人もいるかもしれません。これは、春になって新陳代謝が活発になり糖質や脂質をエネルギーにかえるときに必要なビタミンB群がたくさん消費されて、ビタミン不足になるからです。また、冬の体内時計がうまく調整できずに時差ぼけのような状態になっているのも原因のひとつです。決まった時間に食事をして規則正しい生活をしましょう。



春休み 家庭での食事のポイント

- 朝 食をしっかりとる。
朝食と兼ねることのないよう、朝もしっかりと食べるようしましょう。
- 間食をとりすぎない。
好きな時間に好きなだけおやつや甘い飲み物をとることのないようにします。
- 牛乳を飲むのも忘れずに。
家庭でも1日1回は牛乳を飲んでカルシウムを補いましょう。
- いろいろな食品をとろう。
野菜や魚、豆類、海藻類などもしっかりとり、栄養バランスよく食べましょう。
- みんなで食べるとおいしい食事。
さまざまな理由から一人で食事をとることもありますが、一人で食べているとマナーが悪くなってしまったり、嫌いなものを食べなかったりする傾向になりがちです。みんなで食べるとおいしく感じられますので家族で食卓を囲む機会をもちましょう。

6年生が立てた献立を実施します！

1月に、6年生の家庭科の授業で1食分の献立を立てる学習をしました。献立を立てるポイントを押さえながら、それぞれ工夫をこらした献立が立てられました。どの献立も素晴らしい、選ぶのが大変でした！

その中から、6年3組の中村隼人さんが立てた献立を給食で実施したいと思います。

ご飯・魚のホイル焼き・ツナ入りゆで野菜・豚汁・牛乳です。
8日火曜日です。楽しみにしていてくださいね。

食生活をチェックしてみましょう

- ☆ 朝ごはんを毎日食べていますか？
- ☆ 給食は残さず食べていますか？
- ☆ 縁黄色野菜(にんじんやほうれん草などの色の濃い野菜)は毎日食べていますか？
- ☆ 淡色野菜(キャベツなど色の薄い野菜)は、残さずに食べていますか？
- ☆ 牛乳・乳製品は毎日とっていますか？
- ☆ いも類・豆類・海藻・きのこ類なども忘れずに食べていますか？
- ☆ 魚や肉を偏らずに食べていますか？
- ☆ よくかんで食べていますか？
- ☆ おやつは食事に影響が出ない程度にしていますか？
- ☆ 決まった時間に食事をとっていますか？



「はい」の数が

- 0～5個の人…このままでは栄養が偏って、体の調子をくずしたり、成長の仕方に影響が出たりします。食生活を見直していろいろな種類の食品を食べましょう。
- 6～8個の人…もう少しです。できていないことをがんばりましょう。
- 9～10個の人…よくできています。健康でいるために、この調子をずっと続けてがんばりましょう。