

# きゅうしょくだより 3月号

令和3年2月26日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 福田 豊  
栄養士 和田 美穂

いちねんかん しょくせいかつ ぶ かえ  
一年間の食生活を振り返ってみましょう。



こんねんど のこ げつ すこ はる ひざ  
今年度も残すところあと1か月となり、少しずつ春の日差し  
かん が感じられるようになりました。さんかんしおん く かえ いっぽ  
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  
はる ちか にんげん からだ ふゆ はる むか じゅんび  
しています。「春眠 暁 を覚えず」ということばがあるとおり、  
はる 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 かもしれせん。これは、春になって新陳代謝が活発になり糖質  
はる しんちんたいしゅ かっぱつ どうしつ  
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  
ししつ ひつよう ぐん しょうひ  
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  
ぶそく ふゆ たいないどけい ちょうせい じさ  
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  
しょうたい げんいん き じかん しょくじ  
きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしましょう。



## はるやす かてい しょくじ 春休み 家庭での食事のポイント

- ちょうしょく  
朝食をしっかりとる。
- ちゅうしょく か  
昼食と兼ねることのないよう、朝もしっかりと食べるようにしましょう。
- かんしょく  
間食をとりすぎない。
- す じかん す  
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しょ  
う。
- ぎゅうにゅう の わす  
牛乳を飲むのも忘れずに。
- かてい にち かい ぎゅうにゅう の おぎな  
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。
- しょくひん  
いろいろな食品をとろう。
- やさい さかな まめるい かいそうるい えいよう た  
野菜や魚、豆類、海藻類などもしっかりと、栄養バランスよく食べましょう。
- た しょくじ  
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うたり、嫌いなものを食べなかつたりする傾向になりがち  
わる けいこう  
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持  
た かん かぞく しょくたく かこ きかい も  
ちましょう。

# 6年生のリクエスト給食を実施します！

給食委員会の皆さんの協力で、6年生に「卒業前にもう一度食べたいあの味！」ということでリクエスト給食のアンケートをとりました。1組・2組・3組ともに結果はほぼ同じで、主食の1位は「きな粉揚げパン」でした。(11日実施) 主菜はとりにくりょうり(16日実施)・副菜はツナ入りゆで野菜(19日実施)・汁物はみそ汁(17日・22日実施)・デザートはフルーツポンチ(9日実施)でした。楽しみにしててください。

## 食生活をチェックしてみましよう

- ☆ 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？
- ☆ 緑黄色野菜(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。