



給食だより

令和5年 3月号
川口市立根岸小学校

毎月19日は食育の日です

令和4年度も終わりに近づき、この1年間で、子どもたちにはたくましさとともに、頼もしさがしっかりと備わってきたように感じる今日このごろです。最後の1か月で、「できたこと、できなかったこと」をもう一度振り返り、さらなる目標にチャレンジしましょう！！



生活リズム 「5つの定点」

朝食の時間 昼食の時間 夕食の時間 寝る時間 起きる時間

早寝・早起きをしていますか？朝食は食べていますか？朝のうちに排便を済ませていますか？昼間は戸外で体を動かしていますか？1年間を振り返って、規則正しく過ごせたいでしょうか。

5つの定点を急がず、ゆっくりと方向づけてください。不規則になると体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満の傾向が出てきたりしてしまいます。3度の食事と睡眠時間を確保して、来年度に向けてしっかりと充電しておきましょう。

4月 早起き・早寝・朝ごはん 生活リズムをつくみましょう



5月 一日を元気に過ごす食事の勧め

朝ごはんは、1日の活動エネルギー源です。夕食は早めに、夜食は控えてバランスの良い朝ごはんを食べましょう。



6月 歯の健康を考えて

注意して磨きたい歯磨きのポイント

- ◎歯と歯の間 ◎奥歯の噛み合わせ
- ◎歯と歯茎の境目
- ◎歯並びがでこぼこしているところ
- ◎生えている途中の歯

よく噛んで食べると、唾液による殺菌効果により、口の中を清潔に保つ効果があります。歯の材料になる、カルシウムやビタミンD、食物繊維の多い食品をとりましょう。

7月 暑い時に必要な水分補給

学童期には、体重1kgあたり60～80mlの水分が必要です。食事から1ℓ、飲み物から1.5ℓ程度を目安にとるとよいでしょう。起床時、運動の前後、食事やおやつ時、入浴前後と就寝前にそれぞれ1～2杯程度の水や麦茶・お茶などをとることで補えます。



9月 「主食」「主菜」「副菜」 の「3つの器」で栄養の バランスを考えましょう



からだは絶えず作り直され、古い細胞は壊れて新しい細胞に作り直されていますから、毎日の食事内容に不足するものがないように、『主食・主菜・副菜』を揃えてバランスよく食事をとる必要があります。

給食だよりの1年間を振り返ってみましょう

10月 食品ロス月間です ～食品ロスを減らす工夫～

- 買い物** ★ 冷蔵庫などにある在庫を事前確認してから
★ 買いすぎない
- 調理** ★ 食べられる分だけ作る
★ 余った時は、上手に保存する
★ (ブロッコリーの芯などの) 廃棄していた部分などを上手に活用する
- 保存** ★ 使いきれないものは乾燥や冷凍で保存する

11月 不足したくないカルシウム

食事に含まれるカルシウムは、子どものころから少しずつからだの中に蓄えられています。蓄えられるカルシウムの量は、30歳代で最も多くなり、その後は少しずつ減っていきます。食事で十分な量を摂りたいものです。



12月 朝ごはんの大切さ 忙しい朝 朝食づくりの工夫

朝ごはんは、成長期の子どもたちにとって、絶対に必要なものです。時間がない場合でも、栄養のバランスにひと工夫した朝食を食べ、排便してから登校するようにしましょう。



1月 全国学校給食週間について

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現鶴岡市)で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや塩づけ・漬物を用意したのが始まりです。



2月 寒さに負けない体をつくるには たんぱく質

免疫力アップし、からだの筋力をつくります。

ビタミンA

粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防ぎます。

ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高めます。