

新年度が始まって、1か月がたちました。みなさんも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れがたまってくる時期でもあります。連休後に元気に登校できるよう、休みの日も生活リズムを崩さないように心掛けましょう。

食べ物のはたらきについて知ろう

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食べ物はそれぞれ含まれている栄養素や体内での動きの違いから、「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるのもとになる食品」、「おもに体の調子を整えるのもとになる食品」の3つのグループに分けられます。それぞれのグループの食べ物を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



黄のグループ

炭水化物や脂質を多く含む食品

- 勉強や運動をする力になる。
- 体温をあげる。
- 脳のエネルギー源になる。

緑のグループ

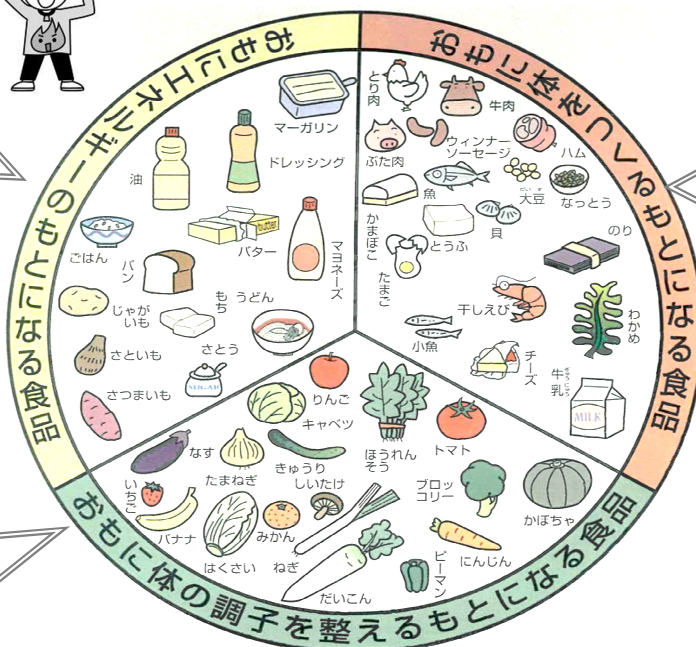
ビタミンやミネラルを多く含む食品

- 皮ふや粘膜の健康を保つ。
- おなかの調子を整える。
- 病気になりにくい体をつくる。

赤のグループ

たんぱく質やカルシウムを多く含む食品

- 筋肉や骨、歯、血液をつくる。
- イライラを落ち着かせる。



毎回の食事に3つのグループがそろったことが望ましいですが、「菓子パンのみで済ませた」「カップラーメンのみだった」という品数が少ない食事もあると思います。そのような場合は、残り2回の食事で他のはたらきのグループを多めに組み合わせるとるようにしましょう。また、サラダや果物をプラスしたり、飲み物を牛乳にしたりすると、バランスの良い組み合わせに近づきます。

配布している給食の献立表は、毎日の給食の食材を3つのグループに分けて記載してあります。ぜひご覧ください。

食事のマナーを身につけよう

食事のマナーは自分のためだけでなく、周りの人とおいしく楽しく食べるための大切な約束事です。学校や家庭で、楽しい食事の時間が過ごせるように食事のマナーを身につけましょう。

正しい姿勢で食べよう

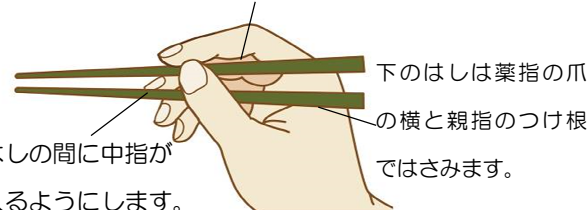


- ・背筋を伸ばし、足はそろえて床につけましょう。
- ・食器を持つときは、机にひじをつかないようにしましょう。

食器やはしを正しく持とう



親指は茶碗のふち
にかけ、ほかの指
は底にあてます。



上のはしは鉛筆を持つように持ちます。

下のはしは薬指の爪の横と親指のつけ根ではさみます。

はしの間に中指が入るようにします。

★作ってみよう!給食メニュー★

《4人分》

- ・刻みのり …… 2g
- ・キャベツ …… 120g
- ・きゅうり …… 40g
- ・にんじん …… 30g
- ・冷凍枝豆(むき身) …… 20g
- 砂糖 …… 小さじ1弱
- しょうゆ …… 小さじ1
- 酢 …… 小さじ1



のい酢あえ

《作り方》

- ① キャベツ、にんじんは細切りにし、ゆでて冷ます。水気を絞っておく。
- ② きゅうりは輪切りにする。冷凍枝豆は、ゆでておく。
- ③ 調味料は混ぜ合わせておく。
- ④ ①、②と、刻みのりを先に混ぜ合わせる。最後に③を加えてよく混ぜて出来上がり。

★一口メモ★

給食では、野菜は全て加熱して提供しています。大量の野菜と刻みのり、調味料をきれいに混ぜ合わせるために、野菜と刻みのりをよく混ぜてから、最後に調味料を加えています。