

* 給食だより *



家庭数
平成31年3月
No11

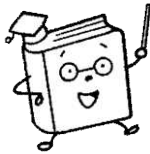
さいたま市立美園小学校

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので今年度最後の月です。みなさんは、どんな1年でしたか。また、6年生は、次のステージに向かって羽ばたく準備をするときです。小学校での残りの日々をよい思い出にしてください。



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気(生活習慣病)が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふり返って、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

生活習慣病って何？



食事や運動、睡眠など生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

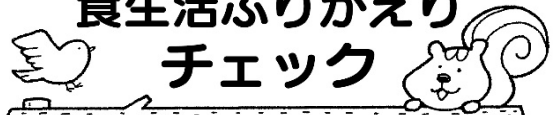
Q.生活習慣を大人になってから気をつけられれば、よいと思うのですが？

A. 生活習慣は、子どもの頃に基礎ができます。長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、大人になってから変えようとしても、なかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



食生活ふりかえり チェック



- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

春休みに作ってみませんか

< 焼肉チャーハン >

【材料大人4人分】

精白米	2合
ガラスープ	適量
食塩	1つまみ
ごま油	小さじ1
にんにく(みじん切)	3g
しょうが(みじん切)	3g
豚肉(小間)	100g
長ねぎ(粗みじん)	50g
ザーサイ漬物(みじん切)	15g

にんじん(3mm角)	50g
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
こまつな(1cm幅切)	50g
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々

【作り方】

- ①ガラスープ、食塩を入れ、ご飯を炊く。
- ②小松菜は、ゆでて冷ましておく。
- ③ごま油からこしょうまで順に炒める。
- ④①②を加え、さらに炒める。

お昼ごはんを
作ってみよう！



1年間の給食を振り返ってみましょう!!

スタート!!
「はい」は → 「いえ」は → に進もう!

50%
「ごちそうさま」「ごちそうさまでした」はきちんとできましたか?

70%
「いただきます」「ごちそうさまでした」はきちんとできましたか?

90%
よくできています。あと10%まで100%です。

100%
みんなのお手本です。これからがんばってね!

「好き嫌いなくなんでも食べられましたか?」

「手洗いはしっかりとできましたか?」


「給食当番に協力しましたか?」

「片づけのしおりが綺麗にできましたか?」


「給食当番は身振を整えて清潔に仕事ができましたか?」

「準備中は、静かに待つことができましたか?」


「ほしを正しく使えましたか?」




食事のあいさつ



よくかんで食べる



残さずきれいに



きちんとかさねる

給食はみんなのことを大切に思う、多くの人の温かい気持ちや協力のうえに成り立っています。給食の時間に教室をまわっていると、いろいろな児童の様子を見ることができます。

よくかまないで急いで食べている子。ご飯粒がお皿に残っているのに「ごちそうさま」をしている子。片づけの時、はしやスプーンのむきがちがったりお皿をきちんとかさなっていないのに行ってしまう子などを見かけることがあります。食べ物は当たり前前に食べられるものではなく、片づけるところまで感謝の気持ちをあらわす形は、日本の食文化において大切な部分ではないかと思います。来年も教室をまわりながら、食事について繰り返し子どもたちに話しかけたいと思います。1年間ありがとうございました。

春休みも
毎日朝食を食べよう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。長い休みの間朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食を食べるようにしましょう。そして、牛乳も1日200mlは飲むようにしましょう。