

きゅうしょくだより 3月号

茨木市立中条小学校 栄養教諭

発行日：令和4(2022)年3月4日

食生活（食べる物・食べ方・食べる時間やタイミングなど）と健康はつながっています。
食事・おやつを食べ過ぎや決まった時間に食事を食べないと生活リズムが乱れて、
昼間に眠くなったり、やる気が出なかったりと体の調子が悪くなります。

そうならないためにも、生活リズムを整えることが大切です。「朝、起きたら朝日を浴びる
こと」「朝ごはんをしっかり食べること」そして「日中は外で体を動かすこと」をすると、夜も
ぐっすりとお寝ることができます。

生活リズムが整ったら、下の表のことができることから始めて生活習慣を見直し、毎日を健康に
過ごしていきましょう。

家族みんなで！

できることから始めてみましょう.....

初級

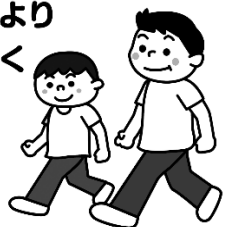
●よくかんで食べる



●お菓子や甘い飲み物を とり過ぎないようにする

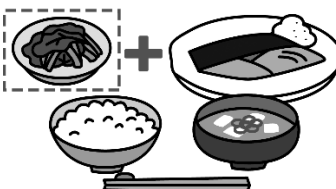


●いつもより 多く歩く



中級

●野菜料理を1品増やす



●薄味を心がけ、食塩の とり過ぎに気をつける



●毎朝、 ラジオ体操 をする



上級

●いろいろな食品を バランスよく食べる



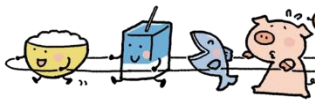
●栄養成分表示を見て 食品を選ぶ



●30分以上の運動を 週2回以上行う



★裏面に「給食当番用エプロンについて」載せていますので、ご覧ください。



きゅうしょくはっぴょう おこな

給食発表を行いました！



給食週間の取り組みとして、1～3年生は給食作文、4～6年生は給食標語を作成しました。代表に選ばれた人は、ビデオ発表や作品の掲示をしました。作文では、「嫌いだった食べ物も給食で食べられるようになったよ」「給食調理員さんは1000人以上の給食を9人で作っているなんてすごい！」など、給食への熱い気持ちや調理員さんへの感謝の気持ちがこもっていました。

標語では、「みんなで机を合わせて食べていた頃がなつかしい」「4時間目は給食のにおいが気になって授業に集中できない」などの気持ちを、五七五でリズムよく表現していました。



給食委員会では、3つのグループに分かれ、実験や調理員さんへのインタビュー、掲示物の作成をしました。

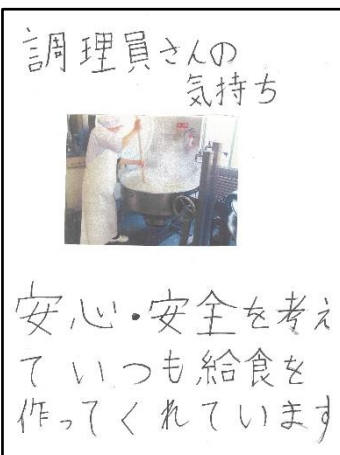


【手洗い実験】

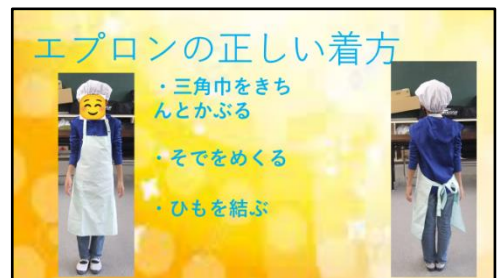
水で30秒洗った場合、石けんで洗った場合など、どれくらいの汚れが落ちているかを、でんぶんのりを使って実験しましたが、指と指の間や、しわの間など、思ったよりも汚れが残っていることに驚きました。



【調理員さんへのインタビュー】



手間のかかるメニューや、味見をしながら少しずつ調味料を足して味を決定していくので学校ごとに味がちがうこと、釜は人が入るくらい大きいことなどを聞き、改めて給食を大切に食べようと思いました。



【正しい給食当番の仕方】

エプロンの正しい着方と正しくない着方、それぞれのモデルになり、みんなが安心して給食時間が過ごせるように考えるきっかけとなりました。