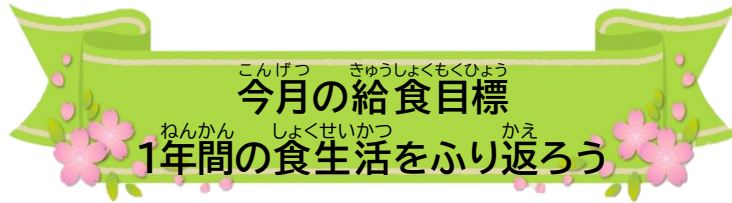




きゅうしよくだより

令和5年3月
宝立小中学校(前期課程)
1~6年用

今年度も終わりに近づいてきました。4月と比べるとみなさん体も大きくなり、給食もよく食べるようになってきました。きれいだったものも少しは食べれるようになったでしょうか？食事のマナーや給食当番の仕事などきちんとできたでしょうか？自分自身をふりかえり、来年度にいかしていきましょう。



3月3日は
上巳の節供

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



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

将来健康にすすすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康にすすすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

お知らせ

3月の献立には、上戸小学校6年生・宝立小中学校9年生・珠洲分校高校3年生それぞれのリクエスト献立が入っています。お楽しみに！！

春休みは 家の仕事を 積極的に！

家庭の仕事には例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



今年度も終わりに近づいてきました。1年間の給食はいかがでしたか？きらいだったものも少しは食べられるようになったでしょうか？食事のマナーや給食当番の仕事などきちんとできたでしょうか？自分自身をふりかえって、これからの生活にいかしていきましょう。

今月の給食目標

1年間の食生活をふり返ろう



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

将来健康にすすすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの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。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくれます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからか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すすすためにも、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。



ごはんくんの悲痛な叫び

どの食品も食べすぎは禁物。ごはんなどの炭水化物を含む食品はエネルギーのもとになる大切な食品です。バランスよく適量を食べましょう。



健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康にすすすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができですが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん



わかめのみそ汁



若竹煮

お知らせ

3月の献立には、上戸小学校6年生・宝立小中学校9年生・珠洲分校高校3年生それぞれのリクエスト献立が入っています。お楽しみに！！