

11月の給食だより

平成 26 年 11 月
深谷市立八基小学校



朝夕寒くなり、上着を羽織る季節がやってまいりました。
さんまやお芋やきのこなど秋には旬の食材がたくさんあります。いろいろな食材を食べて元気な体づくりをしていきましょう。

～肥満をなくそう！～

だんだんと寒くなり夏と違って活動量が少なくなってきました。
近年、学童期の肥満が増えてきています。食べ過ぎが原因かというだけではありません。消費カロリーが少ないとその分食べたものが体内に蓄積されていきます。



学童期は乳児期に比べると身長伸びもゆっくりになるので、同じペースで食べていても体にたまりやすくなります。

加えて偏食や運動不足など肥満の原因となる生活の乱れが出てくる時期です。

家族の皆さんで食事のバランスや日頃どのくらい体を動かしているかお話してみたいと思います。

思いのほか運動不足だったり、食材の偏りがあったり気づくことがあるかもしれません。

～食物繊維足りていますか？～

毎日ちゃんと排便はできていますか？小学生の4割は毎日の排便ができていないそうです。

腸内環境を整えることで風邪が引きにくくなります。インフルエンザが流行る時期になってきました。野菜不足や食物繊維不足は慢性的な便秘の原因になりますので、食事やおやつなどで積極的に食べるように心がけましょう。

『早寝、早起き、朝ご飯』をしっかりと行うことで体の調子が整います。
そして朝にゆとりがあるとトイレに行く時間も出てきます。

～11月は彩の国ふるさと給食月間です！～

「埼玉県の地元産の食材をたくさん食べましょう。」「地元産食材の愛着と理解を深めましょう。」という期間です。

八基小学校では、深谷産のほうれん草を使った小江戸カレーや、ネギを使ったネギぬた、11月11日には渋沢栄一翁の命日で煮ぼうとう、深谷市川本地区の郷土料理、重忠汁をお出しします。

～11月5日（水）青空給食を行います！～

※ご家庭から次の物をご用意ください。

- ★はし又はフォーク
- ★おしぼり
- ★敷物
- ★手提げ袋（給食室でお弁当をご用意します。）

〈メニュー〉

- 牛乳、○チョコパン、○カレーポテトコロッケ、○グラタン、○カップエッグ
- ほうれん草とコーンのソテー、○ミニトマト、○プチゼリーです。



昨年の青淵公園で行った青空給食の写真です。お弁当を食べた後、縦割り班でたくさん遊びました。外で食べるお弁当は一段と美味しいようです。
今年もお天気に恵まれるといいです！

10月にPTA試食会を行い、『給食のレシピがほしい』という声をたくさん頂きました。ありがとうございます。

ホームページで作り方の説明を載せたりしています。是非ご覧ください。