

🍌2月の給食だより

平成27年 2月
深谷市立八基小学校

まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上ではもう春がやってきました。
寒さに負けず、風邪・インフルエンザ・ノロウイルスなど、病気にならないようにバランスのとれた食事や規則正しい生活を心がけて、元気に過ごせるようにがんばりましょう。

《食べ物の栄養について考えよう！》

食べ物には色々な栄養素が含まれています。沢山食べていても偏った食生活の場合、食べ物が持つ栄養素のパワーが発揮されないままになってしまいます。

例えばお肉にはたんぱく質が含まれています。たんぱく質の役割は、体をつくと共に、体を動かすエネルギー源になることです。

気をつけなければいけないのは、たんぱく質はビタミンB6と合わさることによって、かみの毛、ひふ、爪、筋肉や骨はもちろん、内臓や血管を作る材料になると同時に、エネルギーに変わり、体を動かす力となってくれるということです。

お肉だけではなくて、まぐろやかつおなど、ビタミンB6が多く含まれる食品もとる必要があります。



上の『まごわやさしい』はビタミン、ミネラルを含む食材です。日本古来の食事方法で3食の食事に取り入れるとバランスの取れた食事になると言われています。

《風邪予防に大切な食事&睡眠》



～食事～

風邪予防の為には、1日3回規則正しく食事をとること、主食、主菜、副菜がそろった食事にする事、色々な食べ物をとることなどが大切です。



～睡眠～

睡眠不足などで疲れがたまっていると風邪を引きやすくなります。睡眠時間を十分にとるようにしましょう。

『とても楽しかったです、給食集会♪』

先月1月27日の児童集会に招待して頂き、児童の皆さんからのお手紙や、給食委員さんを中心に、紙芝居、給食のメニューで行うビンゴゲーム、「嫌いなものをなくそう」という劇などたくさんのプレゼントを頂きました。



3年生と4年生から心温まるお手紙を頂きました。

寒い時期の水仕事の大変さや、暑い時期での大きな鍋を使うことの大変さを皆さん気づかせてくれました。

その言葉がとても嬉しかったです。

そして、「給食が大好きです。いつも何が出るか楽しみにしています。」と書いてあるお手紙もたくさんありました。

好きなメニューも書いてくれたので、今後の参考にしていきたいと思います！

～学校給食用食材放射性物質測定の検査結果について～

学校給食で扱う食材においては、定期的に県による放射性物質の測定を行っています。

八基小学校で取り扱っている食材からは、今回も放射性物質は検出されませんでした。