

給食だより



平成 27 年 5 月

深谷市立八基小学校

新学期が始まって1ヶ月、過ごしやすいさわやかな季節になりました。教室、友達、新しい環境に慣れましたか。この時期は気温の変化が激しく、疲れも出やすいときです。体調に気をつけて、元気に過ごしましょう。

食べ物の仲間を知ろう！

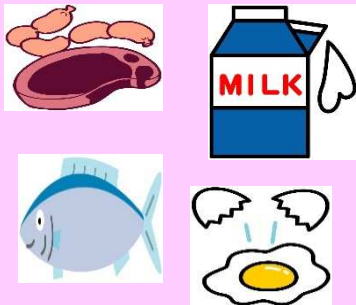
給食の献立を見ると、その日のメニューのとなりに使われている食品が、「赤・黄・緑」の三つの色のグループに分けられて、体の中での働きがわかるようになっています。

(赤の仲間)

(たんぱく質・ミネラル)

血や肉になる。

歯や骨を作るもとになる。

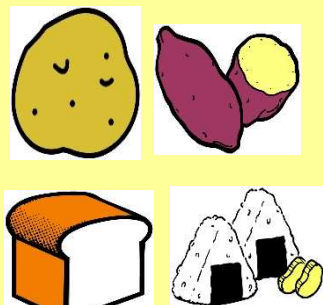


(黄の仲間)

(炭水化物・脂肪)

体を動かすエネルギーになる。

元気に勉強や運動ができるようになる。



(緑の仲間)

(ビタミン類)

体の調子を整える

歯や骨を作る手伝いをする。



それぞれの食品には、私たちの体に必要な栄養がたくさんあるので、好き嫌いせずに、何でも食べるように心がけましょう。

「ビタミンとミネラルがストレスに勝つ！」

ストレスとビタミンとミネラルには深い関係があると言われています。ビタミンやミネラルは外食ではなかなか摂取できません。

5月には栄養価が高く、ビタミンやミネラルが含まれる食べ物がたくさん出回るので積極的に食べ、健康な体を作りましょう。

●旬の野菜

アスパラガス、かぶ、キャベツ、ゴボウ、グリーンピース、さやえんどう、しいたけ、じゃがいも、たけのこ、長いも、レタス

●旬の果物

いちご、キウイフルーツ、グレープフルーツ、夏みかん、マンゴー、メロン

●旬の魚

あじ、かつお、さわら、しらす



■食事は背筋を伸ばした姿勢で■

食事は、背筋をまっすぐに伸ばした姿勢でするようにしましょう。

猫背になっていたり、ほをづえをついていたり、食事時の姿勢が気になるときは、ご家族の方が悪い姿勢のまねをして見せてあげてください。

それがいかに見た目の悪いものであるか、よい姿勢とくらべて見せるといいでしょう。

また背筋を伸ばした姿勢で食事をすると、見た目に美しいだけでなく、食べ物の消化もよくなります。食卓のテーブルの高さや、テーブルとイスの高さのバランスが、子どもの体格にあっていないために姿勢が悪くなってしまうこともありますので、よい姿勢がとりにくいときは、一度確かめてあげてください。

5月26日は、第一回「青空給食」です♪

八基小学校の校庭で、クラスごとに分かれてお弁当を食べます。

開放感あふれる校庭で食べるお弁当も、とても美味しいです！

※当日のお弁当は給食室でご用意させていただきます。

(当日の持ち物) はし又はフォーク・おしぼり・敷物・お弁当を入れる袋

(メニュー) オレンジジュース、わかめおにぎり、茶飯おにぎり、タンドリーチキン、ブロッコリーとトマト、ハートオムレツ、ベーコンと野菜のソテー、果物
(変更する場合もございます。ご了承ください。)