



深谷市立深谷小学校
平成30年5月1日

4月食育体験

「きょうのきゅうしょく、ぜんぶだいすき！」1年生のクラスをのぞくと、嬉しい言葉をかけてくれます。給食スタート日から比べると、給食当番も少しずつ上手にできるようになり、「ごちそうさまでした！」と調理員さんに大きな声で感謝の気持ちも伝えることができるようになりました。子どもたちは、給食を食べる体験を通して、毎日いろいろなことを学んでいます。この給食便りを通して、学校で取り組んでいる食育について少しずつご紹介しながら、ご家庭でも食育にご協力していただければ大変嬉しく思います。

初夏を元気に過ごすために

軌道にのっていた子どもたちの早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムも、5月に入ると新年度の緊張感や連休による生活リズムの乱れなどから体調を崩しやすくなります。また近年は地球温暖化による影響からか、ときに夏到来とも思えるほど急な気温上昇があります。「熱中症」や「食品の衛生管理」には、この時季から十分に気をつけるようにしましょう。

知っていますか？

毎日を健康に過ごすための3要素

運動



日頃から体を動かし、汗をかける体におきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。

食事



朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう！

休養・睡眠



夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。

2年生 タケノコ皮むき

24日2年生がたけのこの皮むきをしました。翌日、おいしいたけのこごはんになって給食に登場しました。



1年生はじめての給食

1年生の給食が18日にスタートしました。6年生にお手伝いしてもらい、給食の準備がんばっています。

おいさん、おねえさん
ありがとう



はじめての給食は、6年生が準備の仕方、片づけ方をやさしく教えてくれました！

ドキッ？ 衛生管理の“あるある”ピンチ！

あるあるピンチ1

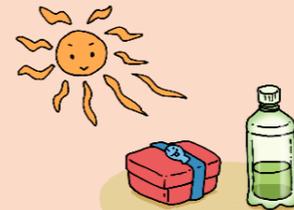
「いただきます」の前は、水だけの手洗いで済ませている。

解説 水だけだと食中毒菌がかえって増えてしまうことがあります。必ずせっけんを使ってよく洗い、清潔なハンカチでよくふきとりましょう。



あるあるピンチ2

試合に夢中で、弁当や飲み物を炎天下に放置したままのことがある。



解説 食品は高温になる場所や直射日光を避け、涼しい場所に保管します。一度口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より情報 熱中症予防に牛乳!?

やや強めの運動をした直後に牛乳や乳製品をとると、血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さには強い体になれるのではないかとする研究があります*。牛乳や乳製品のおやつは成長期のカルシウム補給にもぴったりで、耳より情報です！



*株式会社 明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルクプロテインで熱中症対策！」(2018年3月閲覧)