



深谷市立深谷小学校  
平成31年3月1日

# 給食時間の約束守れたかな？

3月は1年間の締めくくりの月です。1年間の給食を通して取り組んだことを思い出し、当てはまるものに○をつけてみましょう！

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業、ご進級を迎えるみなさん、本当におめでとうございます。みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？給食をはじめ、学校で楽しく過ごした時間が、これから先、長い人生を歩んでいくみなさんを支えるよい思い出になってほしいと願っています。

## ひなまつり

女の子の成長や幸せを願う行事で「桃の節句」ともいいます。もとは草や紙で作った人形に、自分の身にふりかかった災いをうつし、それを川や海に流しておはらいしたことが始まりともいわれています。

**ちらしずし**  
菜の花やたいのでんぶ、えびなどをあしらいます。彩りが美しく女の子のお祭りにぴったりです。



**はまぐりのお吸い物**  
同じ貝としか貝がらが合わないことから「よい相手と結ばれますように」と願います。はまぐりからは上品な味のだしとれます。

**ひしもち**  
赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。

給食では、ひなずしとあさりのみそ汁でひなまつりです。

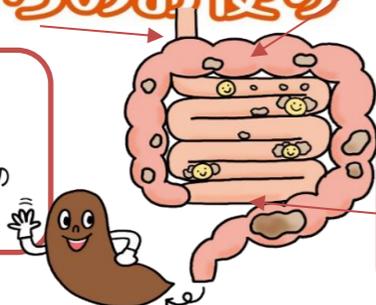


## 日本の伝統食品「大豆食品」はアレルギーにも効果あり！

アレルギー体質の人は、腸内細菌のバランスが乱れていることが多いようです。みそ、納豆などは、乳酸菌の働きで腸内細菌のバランスを整え、腸の粘膜を強くし、花粉症の症状を和らげてくれます(ヨーグルトも効果的です)。症状が出てからあわてて食べることは、効果がない訳ではありませんが一度症状が出てしまうと薬ではないので、おさえる力は大きくありません。ごはん・味噌汁・納豆・根菜のおかずなどの和食を毎日食べることが花粉症予防にもつながるのです。

## 毎朝、きちんと体からのお使い

よいうんちの味方！  
**食物せんい**  
野菜、きのこ、海そう、大豆、くだものなどにたくさんふくまれているよ。



**おなかのごみをくっつける！**  
食物せんいは、おなかの腸の中で、いらぬものをくっつけていき、うんちのもとになります。

**あともう少し！**  
水分が吸収されたうんちのもと。あとは出るのを待つばかりです。

文部科学省  
学校保健統計調査 (H23、H28年度)  
より、現小学6年生の平均値。  
※ 成長には個人差があります。



## 食べる、育つ、ぼくたち！

小学校の6年間でみんなはこんなに大きくなりました！

**体重** 男子 (+17.1 kg)  
女子 (+18.2 kg)

**身長** 男子 (+28.6 cm)  
女子 (+31.2 cm)



全部OKだったかな？

食べ物は体をつくり、命を守る大切なものです。卒業してからも、食べることを大切に考えられる人でいてください。6年間、ありがとう！



体をつくるもとは、栄養バランスのとれた食事です。さらによく体を動かし、十分な睡眠をとることで、体がぐんぐん育ちます。

① 白衣の着方を衛生的にしなければいけないことがわかった。	😊 😊 😞
② はしを正しく持って食べるときれいに食べられることがわかった。	😊 😊 😞
③ 楽しく食べるためには、マナーを守らなければならないことがわかった。	😊 😊 😞
④ 食べ物をむだにしないことの大切さがわかった。	😊 😊 😞
⑤ 後片付けは一人一人がきちんとしなければいけないことがわかった。	😊 😊 😞
⑥ 「給食時計」を意識して行動できるようになった。	😊 😊 😞
⑦ いつもよくかんで食べることができるようになった。	😊 😊 😞
⑧ 栄養バランスを考えて、自分に合った量を食べることができるようになった。	😊 😊 😞