



深谷市立深谷小学校
令和2年1月31日

暦の上では2月3日に春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。朝、布団やベッドから出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか。けれどもそんな時こそ、気合いを入れて起き上がり、まずは朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで、寝ている時に下がっていた体温が上がり、体がポカポカしてきます。

朝ごはんをしっかり食べると、いいことがいっぱい！

脳

のエネルギーとなり、勉強に集中できる

腸

を刺激し、便秘を防ぐ

体

が温まり、1日を元気に活動するための準備が整う



朝ごはんを食べることは、生活リズムを整えることにつながり、心と体の健康を保つために大変重要なことです。

朝ごはんを食べないと・・・

体が冷え、だるくなる



やる気がおきず、イライラしやすくなる



太りやすくなる



いいうんちしてますか？

腸によい菌を増やし腸内環境を整えると病気に強い体を作れます！

❁いいうんち（バナナうんち）を作るための3カ条❁

①食事はバランスよく！

特に食物繊維の豊富な食べ物を意識して摂りましょう。

②発酵食品で腸によい菌を増やそう！

腸にはたくさんの細菌がいます。納豆やヨーグルト、漬物などの発酵食品を食べて、腸によい菌(善玉菌)を増やしましょう。

③適度な運動を！

水分をしっかりとって、からだを動かしましょう。



豆まきの豆、大豆を知ろう！



節分には「豆まき」をします。立春を1年の始まりと考えると「節分」は前の年の最後の日となります。そこで前の年のけがれや悪を払い、新しい春に幸せを招くための儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。豆まきの豆にはふつつ炒った大豆を使います。

大豆の七変化！



よくかんで食べよう！

給食にも、大豆などよくかむ食品を取り入れています！

子どもたちを取り巻く社会環境の変化に伴い、子どもの食生活が大きく変化しています。食事内容の洋風化が進んで、カタカナの名前のついた「ハンバーグ」「オムレツ」「グラタン」など、やわらかい料理を好んで食べる姿がよく見られます。

給食時間でも、かまずに飲み込んで食べるようなお子さんをよく見かけます。小学生はちょうど歯の生え替わりの時期に重なり、意識していかないとよくかんで食べる習慣がなかなか身に付きません。ご家庭でも、豆類やシーフード、海そうといった、かみごたえのある食べ物を料理に加えていただいたり、食べる時間についても、大人のペースで考えず、十分に余裕をもってとってあげたりするとよいでしょう。

給食集会を行いました

1月21日、給食委員会による給食集会を行いました。

給食調理員さんをご招待し、日ごろの感謝の気持ちを伝えました。調理員さんも参加した劇や給食クイズなど、給食について深谷小全体で考えることのできる内容となりました。

