



深谷市立深谷学校
深谷幼稚園

令和3年2月26日

日中のちょっとした日差しに春を感じます。うれしい反面、さみしさを感じる季節でもあります。今の学年で過ごす生活はあと少しですね。みんな大きくなりましたね。頼もしくなった姿に成長を感じ、とてもうれしく思います。

3月に卒業式を迎える6年生は、小学校で給食を食べるのも残りわずかです。最後までしっかり味わって食べて、元気に卒業式を迎えてください。4月から更なる飛躍を願っています。

東日本大震災から10年「ありがとう」の反対の言葉とは？

ありがとうの反対の言葉は何だと思いますか。

世界の人々から愛されたマザーテレサは「ありがとう」の反対の言葉は「あたりまえ」と言ったそうです。

ありがとうを漢字で書くと「有難う」です。「あることがむずかしい」つまり、とても大切に貴重だということです。それをあたりまえと思ってしまうと、感謝の気持ちも生まれません。東日本大震災で電話が通じなくなったとき、電気がつかなくなったとき、家族と話せる、電気がつくことって本当にありがたいことなんだと感じました。でも、時間がたつとそんなことも忘れてしまいがちです。一度身の回りの「あたりまえ」に目を向けてみましょう。

3.11 震災献立 自分で作るおにぎり△牛乳・豚汁・いちごの献立です。毎日食事ができることも「あたりまえ」の一つかもしれません。

免疫力アップで感染予防！

腸内環境を整えよう

感染予防には、手洗い、うがいはもちろんですが、食事内容に注意することも重要です。栄養素をしっかりとり、腸内環境を整えることも感染予防の一つになります。私たちは口から食物以外にウィルスや細菌が侵入してきます。腸はこれらの外敵にさらされる機会が多いために、免疫機能が備わっています。免疫にかかわる細胞の6割以上が腸に存在しており、腸は最大の免疫器官と言われています。この腸の健康を保つことが、免疫力アップの力になります。腸内細菌を整えることは、花粉症予防にも効果があるとされています。

今日から、腸内環境を整える食事を実践してみましょう。

◎朝食は特に大切！

朝食は体内時計のスイッチオンになりますので、



不溶性食物繊維は、排便を促し、便の量を増やし



大豆



ごぼう



きのこ



あずき

水溶性食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし、



おくら



柑橘類



海藻類



こんにゃく



やまいも

◎免疫力活性化するLPSが豊富な食品を食べよう

LPSは免疫細胞マクロファージを活性化します（マクロファージとは、体内に侵入した細菌やウィルスを食べ消化死滅させる働きをもちます）。

LPSは細菌の構成成分の1つでもあるので、細菌類がたくさくいる土の中に多く含まれています。



玄米



根菜



めかぶ



ほうれん草

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



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。	😊 😊 😞

プラス！プロバイオティクス
(生きたまま腸に届く善玉菌)



全部OKだった

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