

# きゅうしょくだより

2021年度  
NO.7 10.29  
藤白台小学校

〈給食の2学期の目標：マナーを守ってすききらいなく食べよう〉

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、味覚の秋といわれるように、今が旬の食べものがたくさんあります。実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

## えいよう 栄養バランスのとれた食事をめざそう

私たちの体は、私たちが食べた食べ物から作られています。

生きるためのエネルギーも食べたものからつくります。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれていますが、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が違います。丈夫な体で元気に過ごすためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。好ききらいなく食べよう！

黄色の食べもの	エネルギー（ねつや力）になる
ごはん・パン・めん・いも・さとう・あぶら・しゅじつなど	

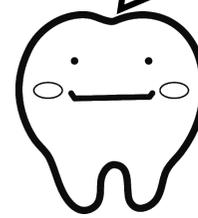
赤色の食べもの	からだ（血や肉や骨）をつくる
にく・さかな・たまご・だいず・ぎゅうにゅう・かいそうなど	

緑色の食べもの	からだの調子をととのえる
やさい・きのこ・くだものなど	

### えいよう 栄養バランスのよい 食事をするには

食べ物は、体の中で主な働きによって、3つの食品のグループに分けることができます。このグループからいろいろな食べものを選んで組み合わせると栄養バランスのよい食事をする事ができます。

11月8日は  
いい歯の日



健康な歯は、食べ物をしっかりかんでおいしく味わうためにとても大切です。そして、よくかんで食べることは、歯の健康にとっても深い関係があります。一生使う大切な歯を守るためにも、日ごろから歯の健康に気をつけましょう。

## ゆっくりよくかんで食べるといいことがいっぱい！

### むし歯を防ぐ

だ液によって口の中の食べかすを洗い流したり、口中を酸性から元の状態に戻して、虫歯を防ぎます。



### 肥満を防ぐ

脳に「おなかがいっぱい」という信号が伝わり、食べ過ぎを防ぐことができます。



### 消化吸収がよくなる

食べものが細かく砕かれ、だ液とよく混ざるので、胃や腸で消化しやすくなります。



### 脳が活性化する

かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



よくかみましょう

11月8日（月）かみかみ献立です

【玄米ごはん・牛乳・ぶた汁・さばのしょうが煮・かみかみ豆】

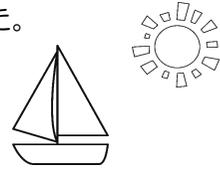
## 夏休みの宿題、あさごはんカレンダー

とてもきれいなカレンダーになっていました。感想を一部、紹介します。

### あさごはんカレンダーにちょうせんして思ったこと

<1年> ◆あさごはんをまいにちたべたのでげんきにすごせました。

- ◆さいきんあさごはんをぜんぶたべています。
- ◆いろをぬるのがたのしかった。
- ◆いろいろなやさいをたべることができた。
- ◆あさごはんをたのしくたべられた。まいにちのあさごはんのめにゆうがたのしみでわくわくした。



<2年> ◆きれいなたべものも、たべたらげんきになりました

- ◆みどりがたまにしかなかったから、もっとそろえようと思った
- ◆今までにがてだったトマトとかぼちゃをたべれるようになって、うれしかったよ。
- ◆たいうように色をぬるために毎日たくさん食べるようにがんばりました。



<3年> ◆これからも早ね早おきをして、あさごはんをちゃんと食べたいです。

- ◆2年の時よりも、3色がぬれてうれしかったです。
- ◆はじめはかんたんそうに思ったけれど、3色そろえるのは、むずかしかったです。
- ◆栄養三色は大切だと分かっていたけれど、何が、どのようなえいようなのかわかるきっかけになった。

<4年> ◆朝ごはんカレンダーをやっていたら、黄、赤、緑を確認するのが楽しくなりました。朝ごはんカレンダーにちょうせんしてよかったと思います。

- ◆いつもメモしていないけれど、メモするとどれだけ野菜などをとっているかがわかりやすい。
- ◆三色集めるために朝ごはんを食べました。

<5年> ◆最初の方はあまり三色そろっていないけど、後からどんどん三色そろえることができてよかったです。

- ◆できるだけ3色そろうようにしました。
- ◆あんがいかんたんだったけれど、自分が大人になったら1からメニューを考えて栄養3色をそろえるとなるととても大変そうだった。

<6年> ◆三色をそろえるだけでなく、五大栄養素もそろえよう意識しました。

- ◆自分がごはんを作る機会があったら、栄養三色を考えながら作りたいと思います。
- ◆野菜入りのメニューを考えることが大変でした。でも健康になったような気がします。

### おうちの方より

- ◆ふだんは朝ごはんを食べる量が少ないのですが、ぬり絵のためにがんばってたくさん食べられるようになりました。
- ◆緑がないことに自分で気づいて、どんなたべものが緑なのか考えていました。
- ◆毎日おいしく食べました。栄ようがそろっていると感しながら食べることで、よろこびにもつながってよい機会になりました。
- ◆朝からしっかりごはんを食べる意識づけとなりました。
- ◆朝ごはんは緑の食品が不足しがちでだったのでトマトやぶどうをよくとり入れました。
- ◆夏休み中は簡単な朝ごはんは自分で用意することもあり、毎日食べることが大事であることに加えて、用意することが大変なことを知る機会になったと思います
- ◆たまごとプチトマトに頼ってばかりでしたがちゃんと早起きすることで、午前中を有効に使えました。
- ◆自分で用意するくらいのがんばりがほしかったです。
- ◆なかなか朝ごはんの3色がそろったごはんは用意できないのですが、自分で考えて色々なものを取り入れていました。

保護者のみなさまご協力ありがとうございました。

### あさ朝ごはんは食べるといいいこといっぱいです！

食べてない人は1口でも食べましょう。毎日朝ごはんが食べられていたら、朝ごはんの中身を見てみましょう！えいようが1色の人は2色にチャレンジ、2色の人は3色に。少しづつチャレンジしてみましょう。そしてバランスのよい朝ごはんが習慣化するといいですね。

いつもより少しゆっくりできる夏休み、チャレンジできた人たくさんいましたね。

ようい  
用意できた朝ごはんを  
おいしく  
食べるために

