

☆卒業する6年生が、給食の献立を考えてくれました！！☆

来月卒業する6年生が、家庭科学習の一環として、「栄養バランスのとれた1食分の献立づくり」に取り組みました。

栄養バランスたしかめ表も作成し、献立の栄養バランスがとれているかもしっかり確認しました。

毎年取り組んでいるこの「給食の献立づくり」ですが、今年も子どもたちの給食にける熱い思いを実感しました！

卒業する6年生の夢や願いが詰まった献立、新井小学校のみんなが楽しんで食べてくれるとうれしいですね！



The illustration shows a male student in a blue school uniform standing and presenting a meal plan to a female teacher. The teacher is seated at a desk with a yellow tray containing a bowl of rice, a bowl of soup, and a plate of food. The student is holding a large sheet of paper with a meal plan on it. There are two thought bubbles above the student. The top bubble shows two children playing and the text '給食が大好きです' (I love school lunch). The bottom bubble shows a person in a white lab coat and the text 'お医者さんになりたい' (I want to be a doctor).

2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。かぜなどをひかないように気をつけて、寒さに負けないで元気にすごしましょう。

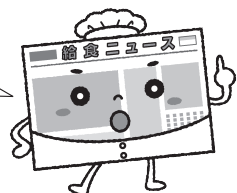
防ごう！未来の生活習慣病



欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなったりします。

子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

子どもの頃の習慣は
おとなになっても
続くことが多いんだ！



脂質・糖分・塩分のとりすぎに気をつけよう！

脂質

揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷり！ 少量の量で脂質のとりすぎになります。

糖分

菓子や清涼飲料は量を決めて。カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。

塩分

めん類の汁は残すようにします。スナック菓子は量を決めて食べて、塩分をとりすぎない工夫をしましょう。

保護者のみなさまへ

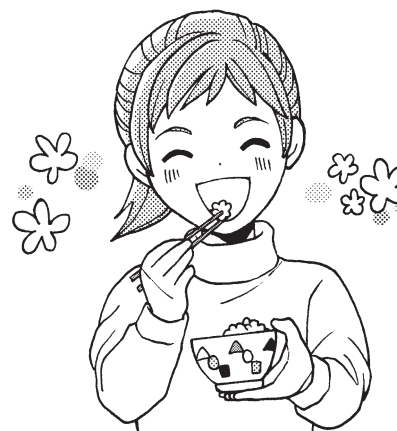
生活習慣病を予防するには、バランスのよい食事や適度な運動、十分な休息と睡眠が大切です。子どものうちに健康によい生活習慣を身につけることが必要です。子どもたちはもちろん、ぜひ、家族みんなで取り組んでください。

変身上手な大豆

大豆は変身上手！ 豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉……、これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB₁やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物は、ほかにはどんなものがあるのかな？



マナーを守って



おいしく食べよう

クイズ

春菊の旬は秋～冬なのに
どうして春がつくの？



- ①葉の形が春という字に似ているから。
- ②花が春に咲くから。

おひたしやすき焼きに欠かせない春菊。カロテンやカルシウムが豊富で、ビタミンB₂やビタミンE、鉄も含まれています。特徴的な香りがあり、春にかわいい花が咲きます。

♡♡♡ チョコレートは何からできているの？ ♡♡♡

チョコレートの材料はカカオ豆という木の果の種です。カカオ豆を発酵・乾燥させて、炒ってから細かく砕いて、すりつぶして練って……、長い工程を経てやっと、チョコレートが完成します。

