



3月給食だより



練馬区立南町小学校



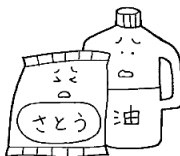
食べ物や栄養が健康と病気に与える影響を過大に信じることをフードファディズムといいます。例えば、ある食品を食べれば短期間でやせるとテレビ番組で放送され、その食品が品切れになるのもその一例です。情報は自分で考えて判断しましょう。

体にいい?

体にわるい?

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体にいいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体にいいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂肪はとらない食生活を送っていても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食することが大切です。



フェイクニュースにだまされないで

フェイクニュースとは、うその情報でつくられたニュースのことです。だまそうとして発信しているものもあれば、本当のことかどうか分からないうわさ話が広がったものもあります。友だちに教えたくなくても、根拠のない情報は広めたり、インターネット上に書き込んだりしないようにしましょう。



3月のこんだてより



☆3月11日で東日本大震災より11年が過ぎます。

2011年の東日本大震災より11年の歳月が過ぎます。風化させてはいけない震災の記憶、防災に対する危機意識は震災を知らない子供たちにこそ語り継いでいきたいですね。

福島県の郷土料理を作ります。福島県いわき市の魚である【めひかり】(今回給食で使うのは愛知県産のもので)を天ぷらにします。それから、会津の武家料理【こづゆ】も味わいます。

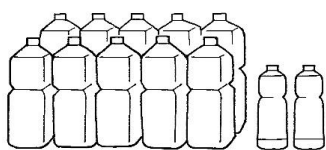
☆災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを、多めに備蓄しておきましょう。

水の備蓄は一人1日3L

一人分 1週間だと 21L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米 (無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物 (小麦粉など)
- 乾めん (そうめん、パスタなど)
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



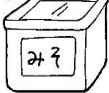
【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ



食

「食」という字は人を良くすると書きます。



健康なからだは毎日の食事が作りまします。食べ物には1つのものではありません。少しくてもたくさん種類の食品をとることが大切です。自分の健康は自分で維持しましょう。バランスの良い食事、朝食をしっかりとることで健康につながります。

6年生のアンケートより

☆6年生に給食の思い出を聞きました。

好きな給食の日は学校に来るのが楽しみです。

揚げパンの給食が楽しすぎて、おかわりジャンケンに勝てたことがうれしかった。

クリスマスイブの日の給食で、先生たちがコスプレして教室に来てくれたことが楽しかった。

給食を食べて好き嫌いがなくなりました。

郷土料理が多く出るので、日本の食文化にふれられてうれしかった。