

3月給食たより

令和5年2月28日
練馬区立田柄小学校



「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をふりかえってみましょう。

- 1 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- 2 一日3食、きちんと食べましたか？
- 3 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか？



- 4 おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- 5 おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- 6 食事をする前に手洗いをしましたか？



- 7 食事はよくかんで食べましたか？
- 8 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- 9 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- 10 感謝して食べることができましたか？
- 11 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- 12 家族や友だちと楽しく食べられましたか？



うんちは体からの通信簿！

よいうんちづくりのための3つの力

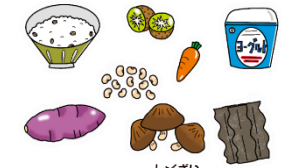
ちょっと汚い話題でごめんなさい。でも、とても大切なお話です。みなさんは自分のうんちをきちんと見て確認していますか？うんちの「出る頻度」「出方」「色・形・におい」は、自分の体の状態を知る大きな手がかりになります。トイレを「便所」ともいいますが、まさに「便所」とは、体からのおたよりを受け取る「お便り所」。うんちはみなさんの健康を知らせる通信簿のようなものなのです。くさいうんちやドロドロ、逆にカチカチのうんちは体からの赤信号なのです。よいうんちをつくるために身に付けたい3つの力を紹介します。

うんちを作る力



うんちの源は食。まずは「食べる力」をみがきましょう。ただ食べるのではなく、栄養や健康を考えてよく食べることができるよう、毎日の給食も参考にしてみましょう。

うんちを育てる力



おたすけ食材を

うんちのクオリティーを大きく左右するのが腸の中の善玉菌のはたらきです。えさになる食物繊維の多い食べものを食べて応援し、発酵食品で仲間や味方を増やしましょう。

うんちを出す力



運動も大事！

毎日、決まった時間に出るよう生活リズムを整えましょう。そして体を動かし、おなかの筋肉もきたえましょう。

2月の産地情報

米…埼玉 島村農園 人参…埼玉 玉葱…北海道 小松菜…埼玉 ねぎ…埼玉 大根…練馬・吉田農園
白菜…練馬・吉田農園 じゃがいも…鹿児島 ぎやべつ…愛知 とり肉…岩手 ぶた肉…秋田・熊本
さわら…韓国 まかじき…西大西洋

保護者の皆様へ

給食費の納入や白衣のクリーニング等、1年間給食運営にご協力いただきましてありがとうございました。

