3月 給食だより

令和7年2月28日
練馬区立大泉小学校

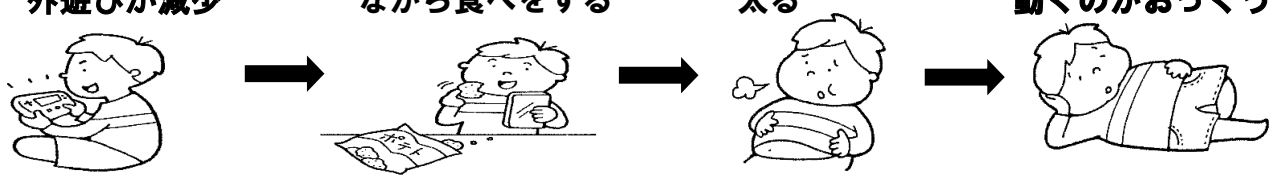
日ごとに日差しが強くなり、春の訪れを着実に感じるこのごろです。
３月は学校生活のしめくくりの月です。この１年間元気で過ごせたでしょうか？

☆食習慣を見直してみませんか?☆

現代社会では子供の肥満が問題になっています。また、子供の頃に肥満だと、おとなになっても肥満であることが多いと言われています。肥満は多くの生活習慣病の源ともいえます。
子供のうちから適切な生活習慣を身に付け、肥満を予防しましょう。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 → ながら食べをする → 太る → 動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、更に運動の機会が減ります、望ましい生活習慣を身に付け、悪循環からぬけ出しましょう。

食生活ふりかえりチェック

- □朝ごはんは必ず食べている
- □栄養バランスに気をつけている
- □よくかんで食べている
- □好ききらいをせずに食べている
- □間食は時間と量を決めている
- □糖分や脂質、塩分のとり過ぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子供のうちからできることを続けていきましょう。

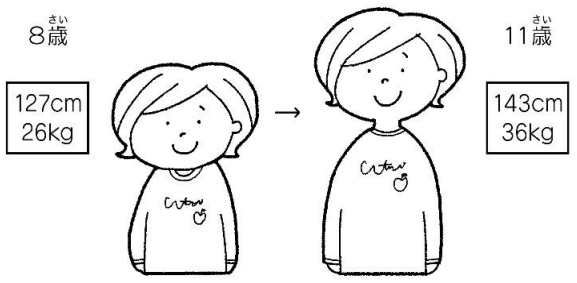
このままで大丈夫？

脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

一方で問題になっているのがダイエットの低年齢化です。小・中学生は成長期です。無理なダイエットはやめましょう。
自分の体をよく知ることが大切です。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



無理なダイエットは美容にもよくない

- 貧血になる
- 肌が荒れやすい
- 便秘になりやすい
- 骨がすかすかになる
- 髪がぬけやすくなる
- 体毛が濃くなる

将来の健康のためにも、見直しましょう。

3月のこんだてより

☆3月11日で東日本大震災より14年が過ぎます。

震災後14年目に際して、福島県の郷土料理を作ります。
いかにんじんはするめとにんじんを醤油漬けにしたものです。これをご飯に混ぜます。そして、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宮崎県産のものです）を天ぷらにします。それから、福島県会津の武家料理【こづゆ】も味わいます。

☆卒業お祝いメニュー

卒業をお祝いしてお赤飯を作ります。そして“巣立ち”にちなんですだちゼリーを作ります。２月と３月には6年生からのリクエストも多かったメニューをたくさん取り入れました。お楽しみに。

★どうしてお祝いの日には【お赤飯】なの？

お赤飯のルーツは「赤米」（外側の赤い米）。日本に伝えられた当初の赤米は、はじめのうちはあまり実がならず、とても貴重なものでした。そのため、「ハレの日」（行事や神事を行う時のこと）の神様へのお供えものにしていました。豊作を祈ったり、感謝したり、家族などの健康を祈る際に用いられました。

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。

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

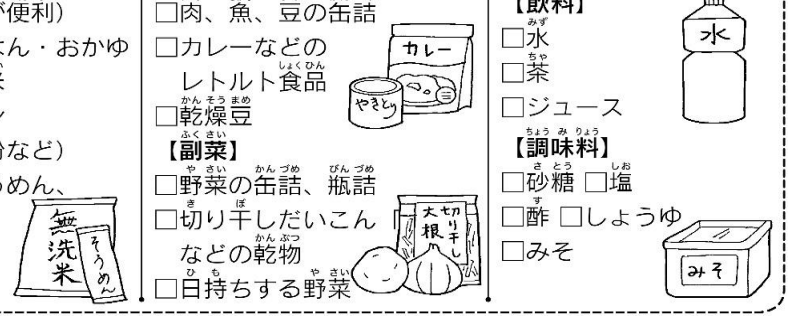
【主菜】
- □肉、魚、豆の缶詰
- □カレーなどのレトルト食品
- □乾燥豆

【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

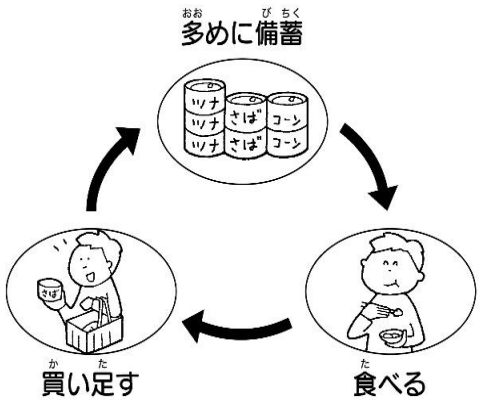
【調味料】
- □砂糖 □塩
- □酢 □しょうゆ
- □みそ



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

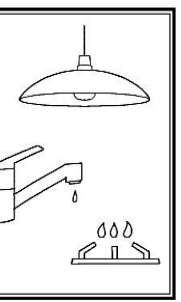
ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



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す。食べ物は一つのものではすべての栄養がとれるものではありません。少しでもたくさんの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が健康につながります。

Q. 電気・水道・ガスはどのくらいで復旧するの？

A. 大規模災害が発生したら、電気・水道・ガスが停止し、利用が困難になります。
阪神・淡路大震災以降に発生した地震災害時の停電被害の復旧にはおおむね１週間程度、都市ガス設備被害の復旧にはおおむね１～２か月程度、断水などの被害の復旧には１か月以上かかっています。電気、水道、ガスのかわりとなるものを多めに備えておきましょう。