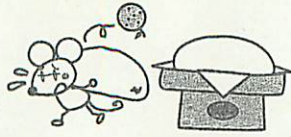


# きゅうしょくだより 1月号



練馬区立八坂小学校  
校長 西山 守  
栄養士 渋谷 直巳

## 明けましておめでとうございます

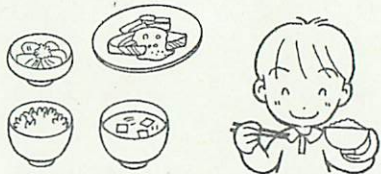
今年も安全でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

冬休みの間、年越しそばやおせち料理、お雑煮など古くから伝わる日本の食文化に触れる機会も多かったと思います。これらの料理には、健康を考え理にかなった食べ合わせなど普段の食生活でも見習いたいことがたくさんあります。

### \*生活リズムを整えましょう\*

冬休み中は食べすぎたり、食事の時間が不規則だったりした人はいませんか？ 学校の始まりとともに生活も元に戻しましょう。これから寒さも厳しくなります。朝食をしっかりと食べて体の中から温めて登校すると1日元気に過ごせます。

① 3度の食事をきちんと食べましょう  
とくに朝ごはんはしっかりと！



② 夜更かしをせず、早ね早おきを心がけましょう



③ 寒さに負けず外で元気に遊びましょう



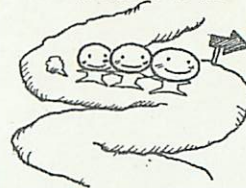
④ おやつは時間と量を決めて、だらだら食べないようにしましょう



## 食物繊維をとりましょう！！

食物繊維は人間のからだの中で栄養として利用されませんが、とても大事な働きがあります。

### 1. 便秘の予防



便の量を多くし、腸の中を通りやすくするはたらきがあります。

### 2. 肥満の予防



おなかをいっぱいさせて、食べすぎをふせぎます。

### 3. 病気の予防



血管のコレステロールを外に出し、動脈硬化をふせぎ、生活習慣病をふせぎます。



食物せんいは野菜やくだものより、海藻や豆類に多く含まれています。

食物せんいは、血管や腸のそうじ係



## ☆給食に感謝しよう☆

学校給食が始まって今年で123年になります。学校給食週間(1月24日~1月30日)は学校給食の長い歴史をふりかえり、給食に携わる人たちの苦労や努力を知り、感謝の気持ちで給食をいただくことや、学校給食への理解を深める1週間です。

いつも何気なく食べている給食ですが、どんな人たちの協力を経てみなさんの口に入るのか、よく考える週間にしましょう。

みなさんのために配膳してくれる、クラスの給食当番のお友だち



給食で使う食べ物をつくってくれる人たちや、それを選んでくれる方々



## 給食費の納入にご協力お願い致します。

今月の引き落とし日は 1月10日(火)でしたが、まだ入金がお済みでないご家庭は、再引き落とし日、1月23日(月)前日までにご入金をお願いいたします。