



給食だより



柳沢小学校

栄養士 芦野 知子

NO. 11 29. 3. 23

今年度の給食は、昨日で全て終了しました。今年度も給食着の洗濯・修繕、給食当番時のマスク着用など、保護者の皆様には様々ご協力いただき、誠にありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願ひいたします。



6年生のみなさん。柳沢小の給食はどうでしたか？友達や先生と楽しく過ごした給食の時間を忘れないでもらえたらと思います。

食べ物は、食べる物や量によって、体を健康にもしますが、病気につながることもあります。食べ物を食べるということは、生きていく上で欠かせないことです。**好き嫌いせずに、栄養バランスのとれた食事を「朝・昼・晩」きちんと食べる。**実践するのは難しいことですが、このことを卒業しても忘れないでいてもらいたいです。

今年度最後のお楽しみメニュー

給食最終日の22日（水）は、今年度最後の「お楽しみメニュー」を実施しました。お楽しみメニューは、「6年生リクエストメニュー」と称して、6年生からリクエストが多かった「しょうゆラーメン」、「ジャンボぎょうざ」、「おかしなお菓子な目玉焼き」に、こちらも6年生からリクエストがあった「茎わかめのナムル」を組み合わせました。3月は、「さつまいもチップス」や「きな粉揚げパン」など、6年生からのリクエストメニューを献立にたくさん取り入れました。6年生にとって、柳沢小の給食が小学校生活の大切な思い出の一つになっていたら嬉しいです。



しよくせい かつ けん こう 食生活と健康 チェック!



この1年間を振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。

<p>あさ 朝ごはんを毎日 食べている</p>	<p>しよくじ 食事は好き嫌いを しないで残さず 食べている</p>
<p>かむことを意識し、 よくかんで食べて いる</p> <p>かむ</p>	<p>いちにち 1日3食、決まった 時間に食べている</p>
<p>おやつは時間と量 を決めて、食べ過ぎ ないようにしている</p>	<p>かぞく 家族や友達と 一緒に楽しく 食べて いる</p>
<p>しよくじ 食事の前に必ず 手を洗っている</p>	<p>しよくじ 食事後は歯を 磨いている</p>
<p>はやい 早寝・早起きをし、 睡眠を十分にとって いる</p>	<p>うんどう 運動をしたり、 体を動かして 遊んだりして いる</p>

こころ 心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。
できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。

生活習慣病って？

～子どもたちにも危険がせまっています～



生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

注意

生活習慣病予備軍になる

《こんな食習慣》

- ◆ 食べすぎ
- ◆ 油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆ 塩分のとりすぎ
- ◆ 糖分のとりすぎ
- ◆ 朝食ぬきなど欠食をする
- ◆ 夜遅くに食べる
- ◆ 野菜や果物をほとんど食べない



子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみましよう。

食生活の乱れは、様々な病気を引き起こす原因になります。小さいときから気をつけておきたいのは、脂質や塩分、糖分のとりすぎです。こうした食習慣が身につけてしまっていると、大人になってからの改善が難しく、生活習慣病にかかりやすくなります。また、「肥満」になると、生活習慣病にかかるリスクがより高くなります。生活習慣病予防の基本は、「バランスの良い食生活と適度な運動、睡眠、規則正しい生活」です。新学期がはじまる前に、生活習慣を見直す機会を作っただけであればと思います。

バイキング給食を実施しました

2月28日（火）にみどり学級が、3月16日（木）に6年2組が、3月17日（金）に6年1組がランチルームでバイキング給食を実施しました。みどり学級さんは、いつもよりたくさんの種類と量の給食にびっくりしながらも、楽しく食べてくれました。

6年生は、「卒業バイキング給食」と称して、特別な食事をみんなで食べました。1組・2組ともにおいしい！と言って、完食してくれました。これで今年度の給食行事は、すべて終了となります。



給食費の返金について

2月に精算できなかった学級閉鎖やその他の返金を3月30日（木）に振り込みます。それぞれの該当者に別途通知しますので、よろしくお願いいたします。

3年2組の2月22日（水）～24日（金）学級閉鎖は、2回分（540円）の返金です。発注の関係上、給食停止1日目である2月22日の返金がありません。振込手数料の30円が差し引かれて振り込まれますのでご了承ください。

新年度は、4月12日（水）から給食がスタートする予定です。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。