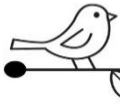


給食だより

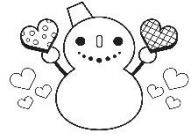


平成30年2月号
さいたま市立宮前小学校
校長 玉井 康仁
栄養教諭 秋山 昌代

節分を過ぎ、暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。

皆さんは、「三寒四温」という言葉を知っていますか。「三寒四温」とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返さ

れながら暖かくなるといわれています。寒い冬が終わると、やがて春が訪れます。春までもう少し。寒い日は温かいものを食べるなどして楽しみながら、春の訪れを待ちましょう。



健康は毎日の食事から～



私たちは、毎日いろいろな食べ物を食べることによって、体をつくったり、元気に活動したりすることができます。私たちの体は、食べた物からできているのです。

成長期の子どもたちにとって、食事は欠かすことができません。インスタント食品や外食などが続くと、どうしても野菜が不足したり、脂質を取り過ぎたりなど、栄養バランスが偏りやすくなります。栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品を食べるように心がけましょう。

また、三度の食事を決まった時間に食べることは、規則正しい生活リズムをつくる上でも大切です。

健康に過ごすための食事のポイント

<p>①三度の食事は必ず食べましょう。</p>	<p>②塩分は控えめにしましょう。</p>	<p>③不足しがちな緑黄色野菜を食べましょう。</p>
<p>④「腹八分目」を心がけましょう。</p>	<p>⑤いろいろな食品を組み合わせ合わせて食べましょう。</p>	<p>⑥ゆっくりと時間をかけて食べましょう。</p>