



平成22年度  
第11号  
我孫子市立並木小学校

今年度最後の月です。卒業や進級まであとわずかとなりました。6年生は中学校生活への希望や期待でいっぱいのことと思います。小学校での経験や思い出を糧に立派な中学生になって下さい。

その土地に住む人たちがつくる作物にはその土地に住む人たちに必要な栄養が含まれているといえます。(「<sup>しりしほう</sup>四里四方」「<sup>しんどふじ</sup>身土不二」の考え)そしてその季節にとれる旬の食べ物はその季節に必要な栄養が多く含まれています。給食でも我孫子市または千葉県産の食材をたびたび使っておいしく調理し、しかも成長期に必要な栄養素をしっかりとりこんで皆さんに届けてきたつもりです。そんな給食のよさを忘れずに、これからも豊かな食生活を送ってほしいと思います。

## 間食のとり方を考えてみましょう

間食には、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。また、気分転換になり、生活の楽しみにもなっています。しかし間違ったとり方をしている例を多く見かけます。そこで、間食の役割と注意する点、望ましいとり方について考えてみましょう。

### 間食の役割

間食は食事と食事の間にとるもので、3食だけでは不足しがちな栄養を補う役割があります。特に幼児や低学年の児童は、たくさんの栄養を必要とするものの、1回の食事ですごくたくさん食べることができないため、食事の一つとして間食が必要となります。間食＝菓子類に偏らず、野菜や果物・乳製品といったビタミン類やミネラルなど不足しがちな栄養を補うことができるものを取り入れましょう。

**間食≠菓子類**



### ①食べる時間を決めましょう

同じ量の食べ物でも1回で食べるより、だらだらと食べ続けるほうが虫歯になりやすくなります。また、食事のリズムがくずれて、朝・昼・夕の食事をしっかりとることができなくなってしまいます。間食は時間を決めて食事の2～3時間前はひかえましょう。

### ②食べる量を決めましょう

間食のとりすぎは肥満や生活習慣病にもつながります。間食は1日に必要なエネルギーの10～15%が適量です。

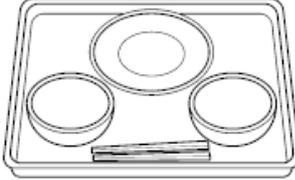
年齢や運動量などによって違いがありますが、200kcalを目安に食べる量をお皿に取り分けて食べるようにしましょう

### ③成長に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミンが補えるものを選びましょう

間食というと菓子類を想像しがちですが、サンドイッチやおにぎり、果物、チーズなど不足しがちな栄養を補えるものを選びましょう。また、飲み物を組み合わせるときは無糖のお茶や牛乳がおすすめです。

# 給食について 1年をふりかえてみましょう

学校での給食時間のようすはどうだったか、お子さんといっしょにふりかえてみましょう。

<p>①手洗いを忘れずにできた</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>②給食の準備を協力してできた</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>③好き嫌いなく食べた</p>  <p>はい ・ いいえ</p>
<p>④よい姿勢で食べた</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>⑤友だちと楽しく会食できた</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>⑥あいさつを忘れずにした</p>  <p>はい ・ いいえ</p>
<p>⑦後片づけがちゃんとできた</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>⑧はしを正しく使えた</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>⑨食器をていねいに扱った</p>  <p>はい ・ いいえ</p>

「はい」の数が、0～4個：がんばりましょう。 5～8個：もう少しがんばりましょう。  
9個：よくできました。来年度はひとつでも「はい」の数が多くなるようにしましょう。

## 3月の行事食・イベント献立

### 3月3日(木) ひな祭り献立

3月3日は桃の節句です。ひな祭り献立として、ちらし寿司と、デザートにはすあまのひしもちを出します。すまし汁には久寺家で作られた菜花を入れる予定です。

### 3月17日(木) 卒業お祝い献立

翌日の18日は卒業式です。給食もこの日が今年度最後になるので、お祝い献立として、お赤飯やエビフライなどを取り入れた献立です。ひじきとツナのサラダは、サラダの中でも人気のあるメニューでした。在校生の皆さんは来年も、6年生の皆さんは中学校へ行っても、給食や食事を好き嫌いなく食べて、元気で豊かな生活を送ってください。

並木小学校HPの給食室のページに給食の写真をのせています。ぜひご覧ください。

アドレス→ <http://ncsv.school-abiko.jp/namiki/htdocs/>

(もしくは我孫子市ホームページ→教育委員会→学校教育(小学校中学校)から)