

卒業する6年生のみなさんへ

6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。
根戸小の給食はどうでしたか？給食は食事の見本となるように献立を立てています。卒業してからも給食を思い出してバランスのとれた食事をとってほしいと思います。

「3つの食べ方」

人には3つの食べ方があるとされています。

- 1.『腹で食べる』…お腹に食べ物が入ればよい、何でも詰め込んでお腹がいっぱいになればよいという食べ方
- 2.『口で食べる』…自分の好きなおかず、好きな味ばかり選ぶ食べ方
- 3.『頭で食べる』…栄養の知識をもとにバランスよく、賢く食事をする食べ方

みなさんは、小学校で6年間にわたり給食を食べてきました。将来、自分の手で食生活を営むようになった時、給食を手本に『頭で食べる』ことを実践してほしいと願っています。

また、「牛乳を家でもコップ1～2杯飲むこと」を忘れずにいて下さい。
10代は、カルシウムを骨にどんどん貯蔵し、密度の高い骨を作っていく時期です。今から毎日牛乳を飲むことで、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)などになりにくい丈夫な骨ができます。

中学生になっても、忘れずに牛乳を飲んで下さいね！

3月7日、「防災献立」を実施します

3月11日の東日本大震災から8年が経とうとしています。

震災直後は、ガソリン等の燃料不足や流通経路の遮断、食品工場の破損等で食料や輸送等のライフラインが止まってしまいました。寒い時に作っていた温かい汁物や煮物が無くなって、どれだけこれらの食べ物が、身も心も温めていたのかがはじめてわかりました。

震災を機に、根戸小学校では独自の防災対策のひとつとして、平成25年3月よりアルファー米のわかめご飯を校内で備蓄しています。アルファー米は、水やお湯を注ぐだけでできる非常用食品です。アルファー米の購入には給食費を充てています。

3月7日は「防災献立」として、備蓄しているアルファー米を使ってわかめご飯を提供します。ご家庭でも、防災についてふれていただけると幸いです。