

# 給食だより

流山市立西初石小学校 令和3年3月

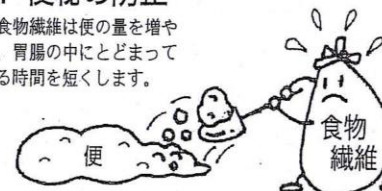


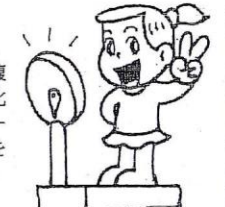
## 1年間の反省をしましょう

給食は、毎日たくさんの友だちといっしょに食べるものです。楽しく気持ちよく食べたいですね。この1年をふりかえってみましょう。

<p>手あらいは、きちんとできましたか。</p>  <p>あらったあとは清潔なハンカチでふきましょう。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが、きちんとできましたか。</p>  <p>感謝の気持ちをこめて。</p>
<p>すききらいなく、なんでも食べられるようになりましたか。</p> 	<p>よくかんで食べていますか。</p>  <p>1口10回はかんでね。</p>
<p>毎日朝ごはんを食べてきましたか。</p> 	<p>はしは、正しく持てますか。</p>  <p>正しい持ち方</p>
<p>給食当番の仕事は、しっかりできましたか。</p> 	<p>ぎょうぎよく食べることができましたか。</p> 
<p>あとかたづけは、きちんとできましたか。</p>  <p>背すじをのぼして食べれば、いっそうおいしいですね。</p>	<p>絵の中のものに色をぬりましょう。</p>  <p>よくできた……赤 ふつう……ピンク できなかった……きいろ</p>


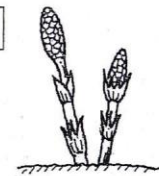
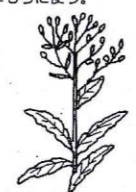

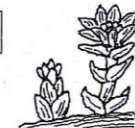
## 食物繊維をみなおそう！

食生活が欧米化されている今、日本人の食物繊維の摂取は減少の傾向にあるといわれています。そこで、食物繊維のはたらきを知って、日常の食生活につとめて取り入れるようにしましょう。

<p><b>1. 便秘の防止</b></p> <p>食物繊維は便の量を増やし、胃腸の中にとどまっている時間を短くします。</p> 	<p><b>2. 発がん性物質生成の抑制</b></p> <p>有害物質（発がん物質、添加物、金属イオン、有機物質など）を吸着し、すみやかに体外に出すはたらきがあります。</p> 
<p><b>3. 血中のコレステロールを減少させる</b></p> <p>コレステロールの腸内での吸収は、胆汁酸により行われていますが、「せんい」はこの胆汁酸を吸着するので、脂肪やコレステロールは不消化のまま便の中へ排出されます。</p> 	<p><b>4. 肥満の防止</b></p> <p>「せんい」の多い食事は、かむのに時間がかかって満腹感がえられることと、不消化物質が多いので、エネルギー効率が低く、栄養物の吸収を一部阻害することなどから、肥満を予防します。</p> 

### しゅんの食べ物 食べられる春の野草

もうすぐ春です。新しい草の芽が春を待ちきれずに、あちこちから顔を出しています。あたたかい日には野山へ出かけて、食べられる野草をさがしてみませんか。

<p><b>ぜんまい</b></p> <p>少ししめったところに生えていて、わたをかぶったようになっている。干してから食べるとおいしい。</p> 	<p><b>つくし</b></p> <p>はかまをとって食べる。頭の部分のかたいものがおいしい。</p> 
<p><b>よもぎ</b></p> <p>やわらかい葉をつんで草もちに使う。</p> 	<p><b>わらび</b></p> <p>しだの仲間。首をまげて土の中から出てくる。ゆでてあくぬきをしてから食べる。</p> 
<p><b>ふきのとう</b></p> <p>すがすがしい土のかけりと、ほろにがさがある。</p> 	<p><b>ふきのとう</b></p> 