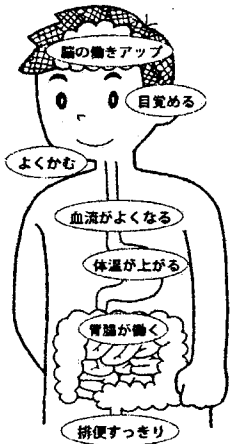


5月給食だより

平成 23 年 4 月 28 日
 足立区立足立入谷小学校
 校長 田中 雅宏
 栄養士 岩淵 裕子

心地よい季節になりました。新しい環境にも慣れてくる頃ですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

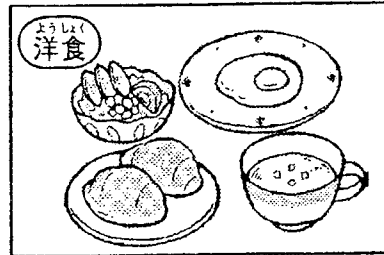
朝食を食べて登校しましょう



朝食効果

- ・ 体を目覚めさせ、脳の働きを活発にします。
- ・ 体の動きをスムーズにします。
- ・ 生活習慣病になりにくい体をつくりまします。

朝食を食べると脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。また、寝ている間に下がった体温が上昇し、体全体が目覚めます。毎日きちんと朝食をとって規則正しい食生活をしていると、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病になりにくいといわれています。

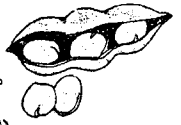


朝食は、主食（ごはん、パンなど）、主菜（肉類、魚類、卵、大豆・大豆製品など）副菜（野菜、果物など）、汁物・飲み物（みそ汁、牛乳など）をそろえましょう。この4つをそろえれば、体に必要なたくさんの栄養素をバランスよくとることができます。

今まで、パンだけジュースだけなど偏りのある朝食だった場合、品数を増やしましょう！



ビタミン&鉄が豊富！そら豆



そら豆はさやが空をむいてなることから「そら豆」と名付けられました。炭水化物、たんぱく質、ビタミンB1、B2、C、カリウム、カルシウム、食物繊維などの栄養素が豊富です。食物繊維はそら豆の薄皮の部分にたくさん含まれているため、薄皮もそのまま食べるようにしましょう。空気に入れると味も栄養価も低下します。さやから出したらなるべくすぐに調理するようにしましょう。

石けんを使いましょう

手洗いを水だけで済ませている人をよく見かけます。でも、ある調査によると水だけで手を洗うより、やはり石けん(薬用)を使って洗った方が手についていた細菌の量が減少することがわかりました。なお、手洗いの効果を上げるため、石けんはしっかり泡立てて使うようにしましょう。

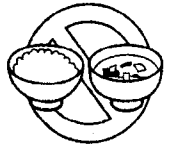
給食当番さん気をつけて！

給食当番は、クラス全員の給食を扱うので、特に清潔にすることが求められます。自分一人の問題ではなく、みんなのためにも給食当番は、きれいな白衣を身につけ、作業を行う前にしっかり手を洗いましょう。



マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



<p>口に食べ物が入ったままおしゃべりする</p>	<p>がちがちと食器の音を立てる</p>	<p>ひじをつけて食べる</p>
<p>まわりの人とぶさげる</p>	<p>食事中に席を立つ</p>	<p>食事中にふさわしくない話をする</p>