

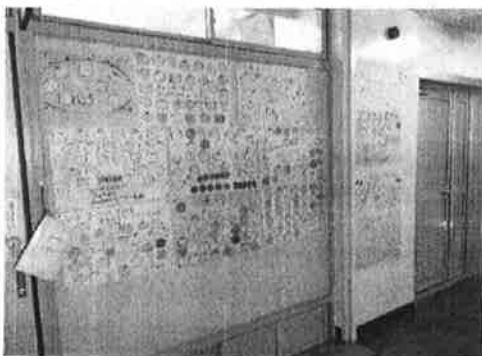
食育だより

令和2年 2月7日
横浜市立丸山台小学校
校長 新井篤志
栄養職員 佐伯 央

2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日は続いています。かぜ等をひかないようにバランスよく栄養をしっかりとって、寒さに負けない丈夫な体で元気に過ごしたいですね。

～給食週間～

1月20日～24日は丸山台小学校の給食週間でした。給食委員会で作成した新聞を読んで、いつも給食を作っている調理員さんへの感謝の気持ちをメッセージカードと感謝かるたで伝えました。また、クラスで一枚チャレンジカードに色をぬり、しっかり給食を食べて栄養をとれるような取り組みもしました。

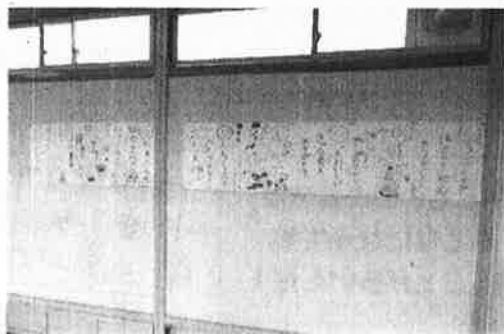


メッセージカード

1人ひとりが感謝の気持ちをカードに書きました。

感謝かるた

「きゅうしょくおいしかったよ」を1文字ずつ頭文字にして各クラスで感謝の気持ちをかるたに表しました。



～丸山台小学校の給食～

2月15日（土）の給食は独自献立です。

●はいがパン

●ミートソースグラタン

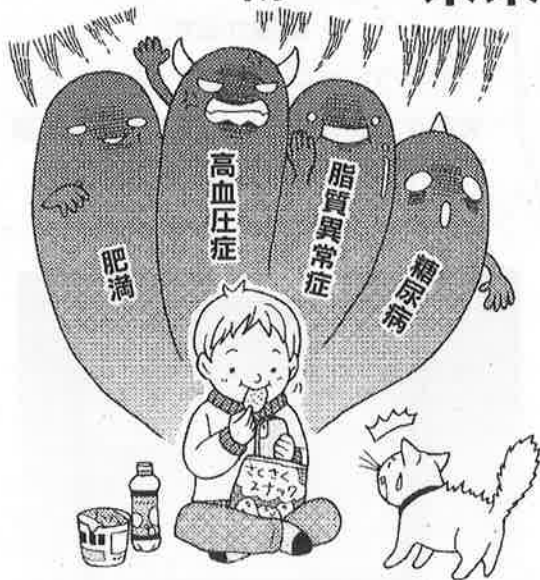
マカロニ(ペンネ)、食塩、豚肉(ひき)、乾燥大豆(粒状)、たまねぎ、トマト缶(カット)、にんじん、セロリ、パセリ、にんにく、米油、トマトケチャップ、中濃ソース、食塩、こしょう、パン粉

●キャベツサラダ

キャベツ、ホールコーン、にんじん、砂糖、酢、食塩、黒こしょう

●はっこう乳(いちご)

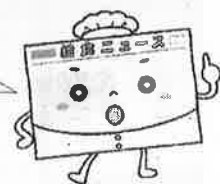
防ごう! 未来の生活習慣病



欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなります。

子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

子どもの頃の習慣は
おとなになっても
続くことが多いんだ!



きゅーたん

©少年写真新聞社2020