



食育便り

平成 24 年 5 月 7 日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 土上 智子
栄養士 加藤 裕子

5月を迎えました。

あやめがひときわ深い紫の花を開かせる季節。

そして春から初夏へと、1年で最も過ごしやすい季節でもあります。

この時期に出回るグリーンアスパラやさやえんどうなどの緑黄色野菜には、自然の恵みがもたらす“旨味”がたくさん含まれています。

御家庭の食卓でも、初夏の到来を告げてくれる野菜を味わってください。

☆健康づくりのための上手な食べ方

① しっかり、朝食

最近朝食ぬきの人が多くみられます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりと取りましょう。

② 厳守！腹八分目

1度にまとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけ胃腸病の原因にもなりなすので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。

③ 体のリズムに合わせて！

人のからだは、朝太陽が昇ると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとの関わりあいからも大変重要なことです。

④ よくかんで楽しくゆっくりと

よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれでも知っています。見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べものの消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。



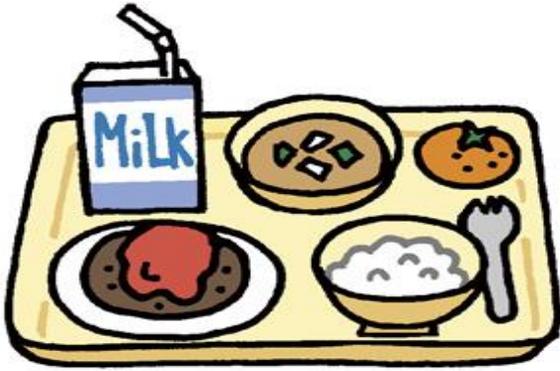
見て、きれいに食べたよ。

一年生は、とても上手に給食当番の仕事ができるようになりました。

=家庭と連携した学校給食=

1 献立表や食育便りは目を通しましょう

献立表は、冷蔵庫のわきなど見やすい場所に貼っておいてください。



2 食事マナー（家庭の食事は、大切な教育の場です。）

正しいはしの持ち方、姿勢、食べる物を口に入れたままお話をしない、食べるときは歩き回らないなど、食事の場を通して教えましょう。



3 給食当番になったら

白衣、帽子、袋は学校で準備します。週の終わりに持ち帰りますので、お家できれいに洗濯し、アイロンをかけ、月曜日に持ってきてきましょう。

- ☆ 爪は短く切っておきましょう。
- ☆ 髪の毛なども清潔にしておきましょう。
- ☆ 清潔なハンカチに毎日とりかえましょう。

（給食用、汗ふき用に分けて）



4 お手伝いをさせましょう

学校給食は児童全員が順番で当番に当たります。家庭でも、食事の準備・後片付け・買い物など積極的に手伝わせ、食事づくりの大変さ、盛り付けの仕方、清潔な身支度などを身に付けさせましょう。



※ 年間の給食費の金額及び口座振替日の日程をお配りしました。

くれぐれも、滞納の無いように御協力ください。例といたしまして年間給食費を一人が滞納しますとデザートやフルーツなどが1回以上提供できなくなります。これは、全ての児童に対し、公正に給食が提供できないこととなります。