



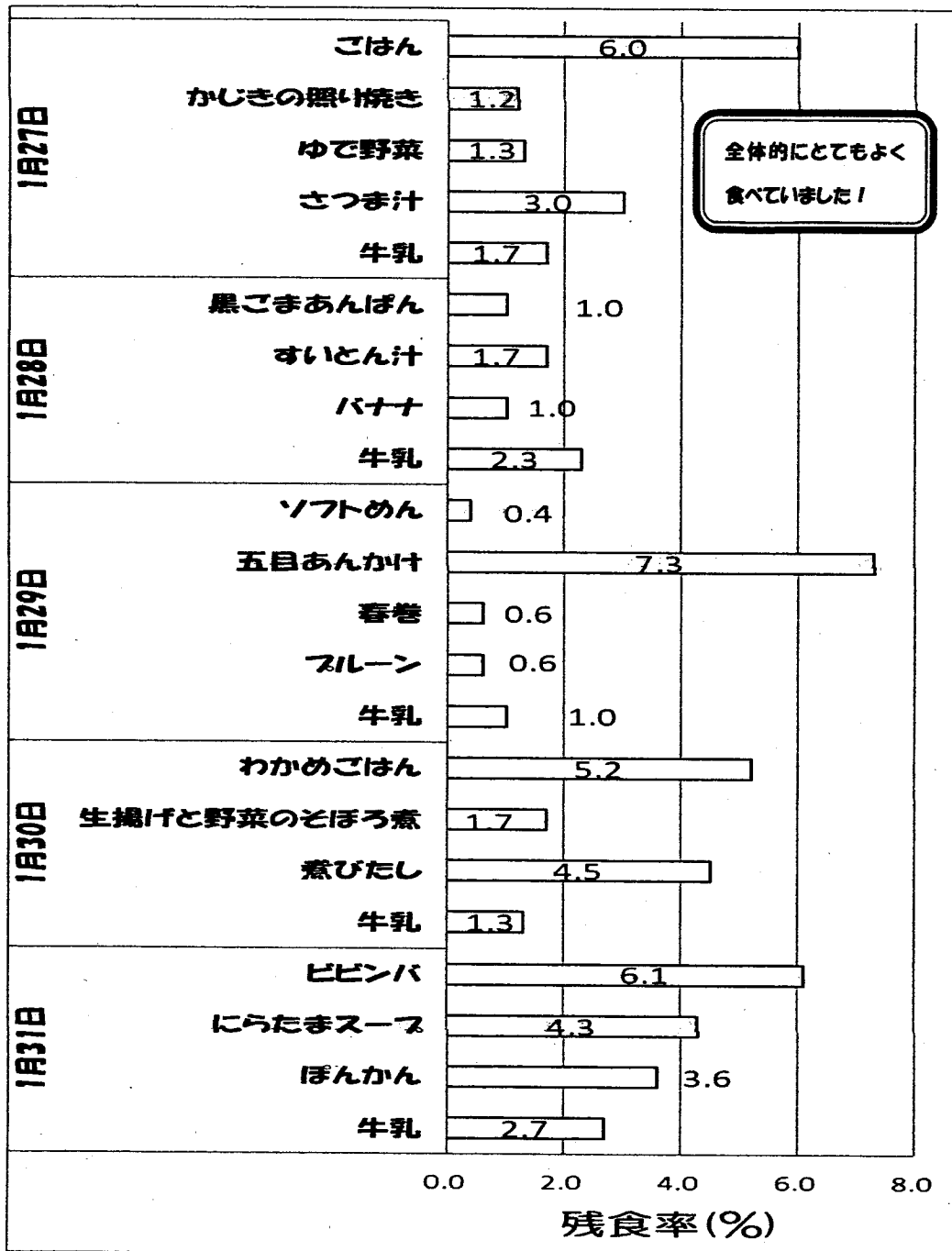
* 給食だより *

2020年2月
高砂小学校

寒い日が続いていますね。市内でもインフルエンザが流行中です。うがい・手洗いでしっかり予防しましょう。



食べ残ししらべ結果報告!



1月27日～31日まで、3学期の残食調査を行いました。この時期は風邪などで欠席が多くなりがちですが、どのクラスもしっかりと食べてくれていました☆全体の残食率は、1学期4.3%、2学期2.9%、3学期2.7%!もともと少なかったですが、さらに減少傾向にありますね。主食がごはんの日や野菜の煮びたしなど、苦手かな?と思うものが、低学年を中心に残っていました。高学年になってくると、むしろ大好き!と言ってくれる人も多いので、食べ慣れることも大切かと思えます。

今回5日間全て完食したクラスは2年1組、3年1組、5年1組、5年2組、5年3組、6年1組の皆さん!もう少しで完食だったクラスもとても多かったです☆

食べ残しがなければOK、という訳ではありませんが、食べ残すことの意味、自分に見合った量を食べる大切さなどを感じてほしいと思います。調査に協力してくれた給食委員会のみなさん、いつも本当にありがとう!普段から、お願いしている仕事以上のことを自分からすすんでやってくれており、大変素晴らしいです!!

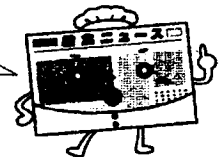
防ごう! 未来の生活習慣病



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ったりします。

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

脂質・糖分・塩分の とりすぎに気をつけよう!

脂質

揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷり! 少しの量で脂質のとりすぎになります。

糖分

菓子や清涼飲料は量を決めて。カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。

塩分

めん類の汁は残すようにします。スナック菓子は量を決めて食べて、塩分をとりすぎない工夫をしましょう。

保護者の みなさまへ

生活習慣病を予防するには、バランスのよい食事や適度な運動、十分な休息と睡眠が大切です。子どものうちに健康によい生活習慣を身につけることが必要です。子どもたちはもちろん、ぜひ、家族みんなで取り組んでください。