

ランチタイム

令和3年2月26日
渋谷区立神宮前小学校

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変、子供たちにとって我慢を強いられることも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりでなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康によい効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫しながら共食の機会を増やしていただければと思います。

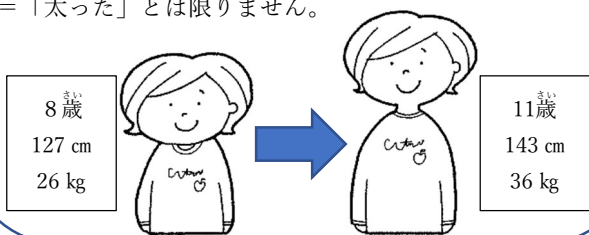
- ☆料理は大皿ではなく個々に盛り付ける
- ☆配食サービスの活用
- ☆離れている家族とはオンラインで



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

体重はふえていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

私たちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂肪、たんぱく質やビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康に過ごすには、これらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。



1年間のふいかえいチェック

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。
は、自由に書きましょう。

<input type="checkbox"/> 給食前にしっかりと手を洗えた。	<input type="checkbox"/> 手を洗うときや、給食を配膳するときなど前の人と間をあけて並べた。	<input type="checkbox"/> 給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。
<input type="checkbox"/> 食べる時以外、マスクをしていた。	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。	<input type="checkbox"/> 前も向いて、静かに食べられた。
<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。	<input type="checkbox"/> 自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。	<input type="checkbox"/> 給食を通して、 が学べた。