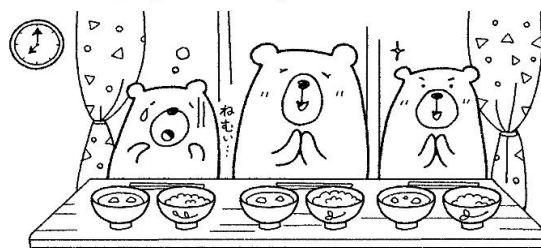


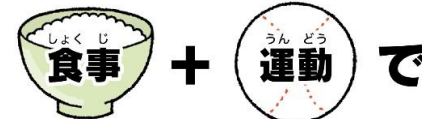
3月給食だより

令和5年2月24日
墨田区立第三吾嬬小学校
学校長 川中子 登志雄

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



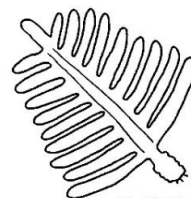
発症する食物アレルギー

アレルギーとなる食物を食べた後に運動をすると、比較的重いアレルギー症状があらわれることを、食物依存性運動誘発アナフィラキシーといいます。給食後の昼休みや午後の体育の授業で起こることもあります。原因食物は小麦や甲殻類が多いといわれています。

1年間の総まとめ 食生活をふりがえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- 朝ごはんを毎日食べた
- 好ききらいをしないで食べた
- 間食は時間と量を決めてとった
- よくかんで食べた
- 食事の前に石けんで手を洗った
- 食事のマナーを守って食べた



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん

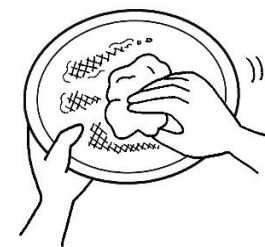
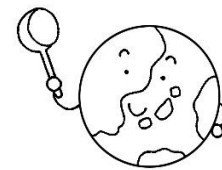


わかめのみそ汁



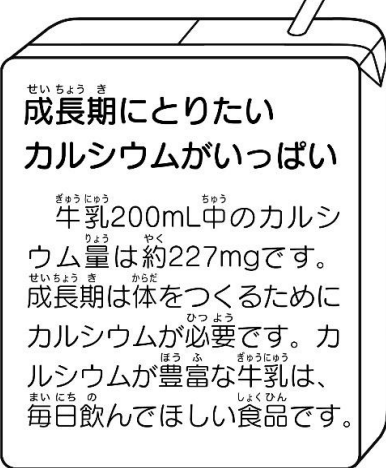
わかめ煮

持続可能な社会の実現のために エコな生活をしよう



買い物袋を持参したり、調理の際に食材を無駄なく使うように工夫したりすると、ごみを減らすことができます。また、食器や調理器具の油污を古布などでふき取ってから洗うと、水や洗剤の量を少なくできます。環境のことを考えて買い物、調理、後片づけをすることが、持続可能な社会の実現のためにも大切です。

牛乳の栄養

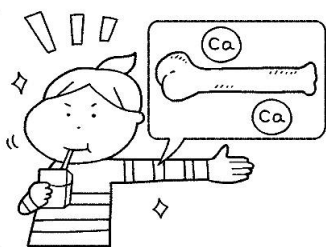


成長期にとりたい カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



※給食の食材や献立は、変更する場合がございますのでご了承ください。

