2021年2月

給食だより

大阪教育大学附属天王寺小学校

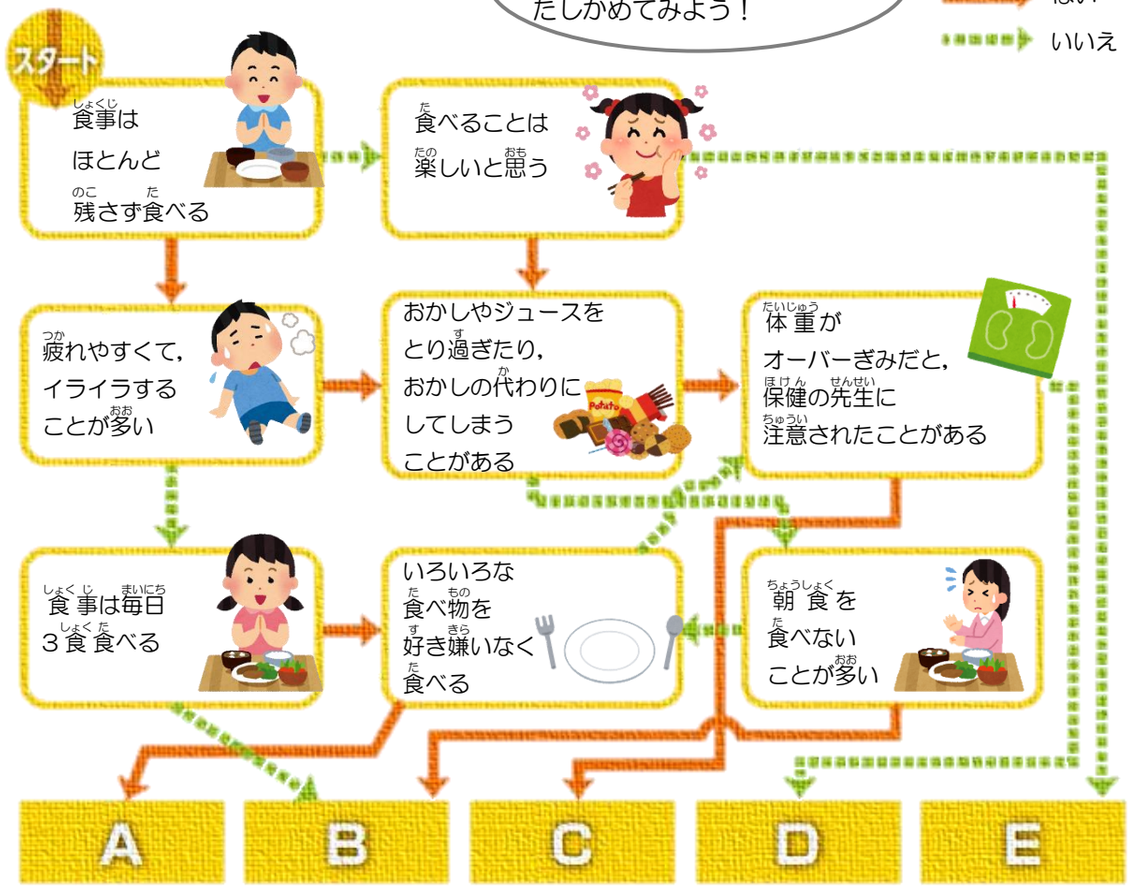
今月の給食目標
健康を考えて食事をしよう

２月２日（火）は節分でした。豆まきをしたり，恵方巻きを食べたりしたご家庭も多いのではないでしょうか。節分には，豆まきをしてこれから１年の無病息災を願います。鬼に向かって「鬼は外」。「かぜひき鬼」や「よふかし鬼」「食べ過ぎ鬼」「好き嫌い鬼」「なまけ鬼」・・・

みんなやっつけて「マメに」元気に過ごしましょう。

～食生活チェック～

みんなの食事は大丈夫かな？？
たしかめてみよう！



Ａ・Ｂ・Ｃ・Ｄ・Ｅのどれにあてはまったかな？

A

好き嫌いなく，３食きちんと食べられています

食事はからだに必要な栄養を取り入れるために，とても大切です。
これからも好き嫌いなく食べましょう。

B

３食食べて，栄養をしっかりとりましょう

1日1・2回の食事では，体に必要な栄養をしっかりとることができません。
少しずつでも食べるようにしてみましょう。

C

おかしはひかえめにしましょう

おかしやジュースは，骨や筋肉をつくるための栄養が少なく，食べ過ぎると太りやすくなります。まずは，ごはんをしっかり食べて体を動かしましょう。

D

苦手な食べ物にも挑戦して，バランスの良い食事をしましょう

好きなものばかり食べていると，栄養がかたよって，かぜをひきやすくなります。
苦手な食べ物にも少しずつチャレンジしてみましょう。

E

ごはんを楽しく食べることからはじめましょう

体を動かしておなかをすかせるとごはんが楽しみになります。
ごはんを食べながら，みんなで今日1日のことを話してみましょう。

☆★☆★☆★☆★☆★☆★ 残さず食べて健康に！ ☆★☆★☆★☆★☆★☆★

食べ物にはそれぞれ違う「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると，その食べ物に含まれている栄養素が体の中に入り，栄養素が体を元気にさせます。好き嫌いで食べないものがあると，その食べ物にある栄養素を他のもので補わなければ不足してしまいます。栄養素が不足したままで生活していると体調をくずしたり，何年もたってから健康に影響が出たりすることがあります。

たくさんの種類の食べ物からたくさんの種類の栄養素をとるようにしましょう。

好き嫌いをなくすポイント

①まずは一口食べてみよう

②自分で料理を作ってみよう

③旬のものを食べよう

④お腹をすかせてから食べよう