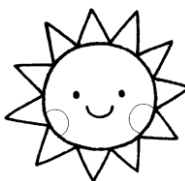


しょくいくつうしん

ぱわーあっぷ



堺市立中百舌鳥小学校
令和5年2月号

暦の上では春ですが、寒い日が続き、風邪やインフルエンザが流行しています。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりととり、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して、体をしっかりと休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

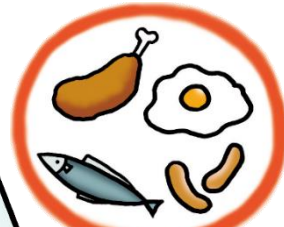
「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

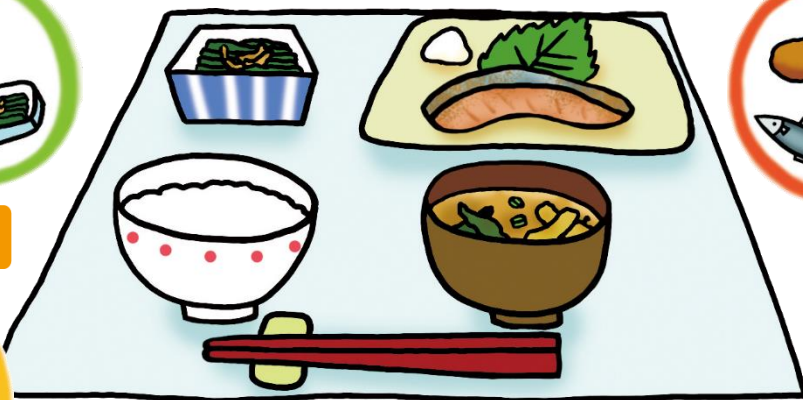
副菜となるおもな料理



主菜となるおもな食べ物



主食となる食べ物



このほか、毎日牛乳や乳製品を食べましょう。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムを取りましょう。また、生の果物を朝食やおやつにぜひとりいれてください。

うんちは体からの通信簿!

よいんちづくりのための3つの力

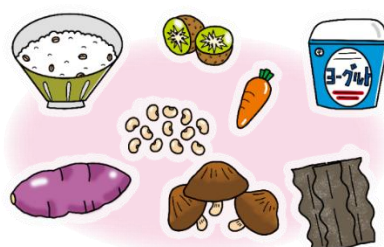
ちょっと汚い話題ですみません。でも、とても大切なお話です。みなさんは自分のうんちをきちんと見て確認していますか? うんちの「出る頻度」「出方」「色・形・におい」は、自分の体の状態を知る大きな手がかりになります。トイレを「便所」ともいいますが、まさに「便所」とは、体からのおたよりを受け取る「**お便り所**」。そう、うんちはみなさんの健康を知らせる通信簿のようなものなのです。くさいうんちやドロドロ、逆にカチカチのうんちは体からの赤信号なのです。よいんちをつくるために身に付けたい3つの力を紹介します。

うんちを作る力



うんちの源は食。まずは「食べる力」を磨きましょう。ただ食べるのではなく、栄養や健康を考えてよく食べることができるよう給食や食育を通して学んでいきましょう。

うんちを育てる力



おたすけ食材を

うんちのクオリティーを大きく左右するのが腸の中の善玉菌のはたらきです。えさになる食物繊維の多い食べ物を食べて応援し、発酵食品で仲間や味方を増やしてあげましょう。

うんちを出す力



運動も大事!

毎日、きまった時間に出るよう生活リズムを整えましょう。そして体を動かし、おなかの筋肉も鍛えましょう。また「大便でトイレに行くのは恥ずかしい」という思い込みはやめましょう。



3月3日は『ひなまつり』です。

ひなまつりは『**桃の節句**』とも言われ、子どもたちの健やかな成長を願う行事です。昔は、身についた災難を入形に移して海や川に流しておはらいをする風習でした。江戸時代になると、庶民のあこがれである宮中の生活をまねたひな飾りが登場し、立派なひな人形を飾り、桃の花やひし餅、あられを供えて白酒でお祝いをする、というように変わり、今に続いています。

給食でも、ひなまつり献立として「セルフちらしずし・鯛の塩焼き・ひなあられ」が登場します。楽しみにしててください。

