



3月 給食だより



1年間どのような食生活を送りましたか？

卒業や進級を迎える時期となりました。「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いを込めて作られた給食。みなさんはどんなことを感じ学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年の食生活を振り返るとともに残りの日々の給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。

- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 一日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？



- ④ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか？
- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？
- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑫ 家族や友だちと楽しく食べられましたか？



うんちは体からの通信簿！

よいうんちづくりのための3つの力

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。よいう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

考えて食べる！



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

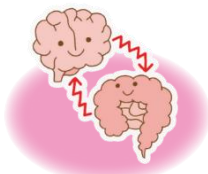
うんちのクオリティーを大きく左右するのが腸の中の善玉菌のはたらきです。えさになる食物繊維の多い食べ物食べて応援し、発酵食品で仲間や味方を増やしてあげましょう。

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。



腸内環境を悪化させる要因のひとつにストレスもあります。脳と腸は、常に情報を交換しあい、互いに影響を及ぼし合う関係にあります。

毎日楽しく過ごすことも、おなかの調子を整える役割になっています。

うんちをするのは大切！

大便でトイレに行くのは恥ずかしくありません。大切なことです。ましてや「うんちをする人を冷やかす」ことはあってはならないことです。絶対にやめましょう。