



3月給食たより

さいたま市立つばさ小学校
令和3年度3月号



3学期もあとわずかとなりました。一年間のまとめとして、自分の食生活を振り返ってみましょう。

①朝ごはんを毎日食べましたか？



②赤・黄・緑がそろった朝ごはんを食べましたか？



③給食を好き嫌いで食べませんでしたか？



④おやつをとり過ぎなかったですか？



⑤夕飯で野菜を食べましたか？



⑥カルシウムをとりましたか？
(牛乳・小魚・海藻など)



⑦夕飯は決まった時刻に食べましたか？



⑧よくかんで、ゆっくり食べましたか？



⑨楽しく食事をしましたか？



⑩食事の準備や後片づけができましたか？

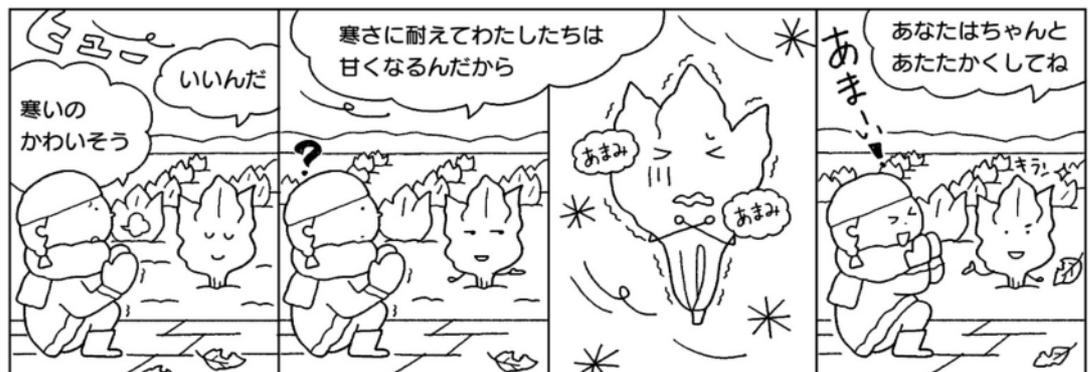
『できた』〇の数はいくつありましたか？



もうすぐ春だけど・・・
ほうれんそうの秘密



ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法（寒じめ栽培）もあります。



Vitamin

ビタミンの働きを知ろう

ビタミンはおもに体の調子をととのえる栄養素です。大きく脂溶性ビタミン(A、D、E、K)と水溶性ビタミン(B群、C)の2種類に分けられます。無機質と同様、微量ですがエネルギー代謝を助けたり免疫力を高めたり、体を健康に保つために欠かせない栄養素なのです。

水溶性ビタミンはとりすぎても排せつされますが、脂溶性ビタミンは体内に蓄積されますので、とりすぎに注意が必要です。

骨や歯を
丈夫にする

目や皮膚を
健康に保つ

エネルギー
や三大栄養
素の代謝に
役立つ

抗酸化
作用がある



が多く含まれている食品は？

レモンに多く含まれていると思われがちですが、実際は、意外な食品に多く含まれていることがわかります。特に赤ピーマンや黄ピーマンの含有量は多く、約1個で1日に必要なビタミンCの量を超えています。ただし、ビタミンCは、水溶性で溶けやすく、調理による損失も大きい栄養素です。さまざまな食品から摂取してみましょう。

- 1位赤ピーマン 2位芽キャベツ 3位黄ピーマン 4位ブロッコリー 5位菜の花 6位カリフラワー



給食時の様子

1年生も、消毒当番や配膳を上手にできるようになりました。



給食委員会の活動

1月の学校給食週間に、児童のみなさんが毎日給食を作る栄養士、調理員さんへ感謝の手紙を書きました。児童を代表して給食委員会委員長と副委員長が、チーフ調理員へ届けました。これからも、食べ物や、作り手への感謝の気持ちを大切にすることを、委員会の活動の中で、児童のみなさんにお知らせして行きたいと思います。

