

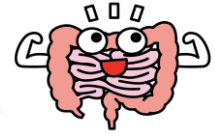


きゅうしょくだよい

令和 6年 1月31日
北区立王子小学校
校長 原田 英孝
栄養士 加藤 梨奈

2月は立春を迎え、暦の上では春になります。しかし、まだまだ寒い日が続きます。寒くて空気が乾燥する時期は、鼻やのどの粘膜が傷つきやすく、かぜの原因になることがあります。かぜをひかないために、①苦手な食べ物にも挑戦し、栄養バランスのよい食事を3食きっちりとる、②よく寝て生活リズムをととのえる、③外で元気に遊び体力をつける、以上3点を心がけましょう。

あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう

腸内環境を整えるには

<p>食事は朝・昼・夕 と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
-------------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

腸の健康に役立つ食べ物

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

2月の給食目標：楽しい食事を工夫しよう



食事の時間は、「お腹を満たす（いっぱいにする）」だけではありません。楽しく食事をして「心を満たす（満足を感じる）」ことも食事の重要な役割です。楽しく食事をするために、食事マナーに気を付けましょう。食事マナーを守れると、自分だけでなく周りの人もおいしく、楽しく食事をすることができます。この機会に、食事マナーが守れているか、見直してみましよう！

お箸の使い方に気を付けましょう。

おわんや小さい器は手に持って食べましょう。

机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をとじて、よくかんで食べましょう。
 ✗ クチャチャと音をさせない。
 ✗ 食べ物を口いっぱいに詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。

机にひじをつかないようにしましょう。