

24.11.22

白岩小学校

朝ごはん…全校児童、食べてきています。

前号でお知らせいたしましたように、11/1～7まで、朝ごはんしらべを行いました。その結果、白岩小の子どもたちは、100%、毎朝食べているという結果でした。
あたり前といえば、そうなのですが、食べてない(これない?)他校の現状をききますと、白岩小の子どもたち…お家…は、本当にすばらしいと思います。

🌸 お家のみなさま、本当にありがとうございます。🌸

中身をみてみますと、みそ汁をよく食べてきている子どもたちが多くなってきました。

みそ汁は、皆様すでにご存知のように発酵食品で体にもよいとされ、また、放射性物質に強い体をつくるそうです。

わかめや根菜類など入れて、具たくさんにすると不足しがちな野菜類もとれます。

ぜひ、これからもみそ汁を一日一杯は、食べるようにしてほしいと思っています。

毎日の食事は、子どもの「体の健康づくり」「心の健康づくり」のために、欠かせないことができません。

また、家庭でのきちんとした食習慣も含めた生活習慣が身についていることが、学校に来て、自分の力を発揮できるように思います。

「たぬは、若木のうち。ということば」があります。小さいうちによい習慣を身につけましょう。

お子さんは、こんなことは、ありませんか。

ここが問題、子どもの食習慣

- 朝食を食べないことがある。
- 間食や夜食を食べ過ぎる。
- 脂肪分や糖分をとり過ぎる。
- インスタント食品やスナック菓子が多い。
- 肉類が多く、魚が少ない。
- カルシウムの摂取量が足りない。
- 野菜や海藻類のとり方が少なく、食物せんい不足している。
- 緑黄色やさいが不足しているため、ビタミン類の摂取量が足りない。
- 塩分をとりすぎる。
- 好ききらいが多い。

感謝の気持ちを忘れずに

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事には、たくさんの人の手がかかっています。感謝の気持ちを忘れないでね。

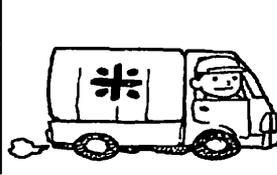
お米を作る農家の人



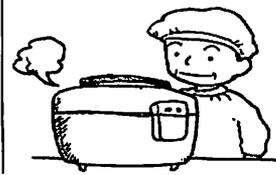
精米してくれる人



配送してくれる人



ご飯を炊いてくれる人



食卓とは、生き物の命をいただいて成り立っています。食すことへの感謝についても考えてみましょう。