



★おうちのひとと、よんでください。

令和5年2月27日
宇都宮市立富士見小学校

まだまだ寒い日もありますが、少しずつ春の訪れを感じる季節です。年度末にさしかかり、進学・進級ももうすぐですが、冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。

ことし がっこうきゅうしょくしゅうかん おこな 今年も学校給食週間が行われました。

新型コロナウイルス感染症が流行してから、給食委員会主催の体育館での集会や、豆つまみ大会、各教室を訪問しての「おはしの使い方」指導など、むずかしくなっていました。

給食委員会で、何ができるかを考えて、班ごとに各学年のリクエスト献立の募集や、食べ物にまつわるクイズの放送、お話の朗読、ポスターや食事マナーの動画を制作しました。



手作りの動画ですが、みんな真剣に見てくれました。



※裏面に続きます。

ちょうりいん かんしゃ てがみ とど 調理員さんに感謝のお手紙を届けました。



ちょう だいに のう
腸は第三の脳
ちょうない かんきょう ととの
～腸内環境を整えよう!～

♥毎年この時期に、調理員さんへの感謝のお手紙を文集にして、直接給食室に給食委員会の児童が届けています。今年も、後期の給食委員会の役員さんたちが届けました。

調理員さんは、毎年このお手紙を楽しみにしていて、「仕事をしていて、一番うれしい時です。」「給食は大変なこともあるけれど、今までやってきてよかった。」「家族に見せて、自慢します。」と、とても喜んでくださいました。

- ちょう やくわり
腸の役割(はたらき)
- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
 - 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
 - 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



腸は、体を悪い細菌やウイルスから守ってくれる「免疫細胞」や「抗体」が体全体の6割以上も集まっているといわれています。さらに、腸は脳ととても深いつながりを持っていることがわかり、「第二の脳」と呼ばれるようになりました。

健康な腸であるために大切なことは、ストレスをためないことです。昼に体を動かし(運動)、夜はしっかり休む(休養・睡眠)、といったメリハリのきいた生活を心がけましょう。

寒い時期には、足やおなかを冷やさないように注意します。

食事でのポイントは、「朝食を抜かない」「3食をなるべく決まった時間にとる」「水分をしっかりとり」「肉食にかたよらないようにし、魚や野菜もしっかり食べる」ことに心がけましょう。

私たちの体を守ってくれる強い味方です。いたわってあげましょう。