

給食だより

令和7年2月
上天草市立阿村小学校
文責:西岡

立春も過ぎ暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。風邪や感染症も流行っているため、手洗い・うがいをしっかりと続けましょう。そして、栄養バランスの摂れた食事に心掛け、体調を整えましょう。

さむ じき すいぶんほきゅう たいせつ
寒い時期にも水分補給が大切です！

さむ 寒いとあまり意識することはないかもしれません、水分補給
いしき をこまめにしていますか？ **すいぶんほきゅう**

ふゆ くうき かんそう たいない すいぶん うしな
冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすく
なります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。
かわいて すいぶんほきゅう こころが
のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心掛けることが
たいせつ
大切です。

かんせいりょういんりょうすい さとうおおふく
缶コーヒー や清涼飲料水には砂糖が多く含まれているので、
の飲み続けるとエネルギー や糖質が過剰になり、肥満や生活
しうかんびょう ひお 習慣病などを引き起こしてしまいます。そうならないためにも
みずちやすいぶんほきゅう 水やお茶で水分補給をしましょう。



あむら きゅうしょく とうじょう 阿村のみかんが給食で登場！

さくねん ひ づぶらく のうか まえだ ていきょう
昨年に引き続き、3部落でみかん農家をされている前田さんから、みかんを提供していただきました。|
がつ きゅうしょく で ひんしゅ かにく かわ
月の給食に出てきたみかんの品種は、「EC-12」というものです。ぎっしりと果肉がつまり、皮をむくとき
かじゅう と で あま こ えがお
に果汁が飛び出るほどジューシーで甘いみかんでした。おいしくて、子どもたちの笑顔があふれていまし
た。みんなで味わっていただきました。



むぎふ 麦踏みに行きました！

1月21日(火)に1・2年生の生活科の時間に阿村の小麦畠へ麦踏みに行きました。小麦は良く踏むと元気に強く大きく育つそうです。山崎さんに小麦についてのお話を聞き、みんなで楽しく麦踏みをることができました。



—お家の方と一緒に見ましょう—

しっかり摂ろう！食物繊維

食物繊維は、便通をよくする成分として知られています。食物繊維は、人の体で消化されにくい成分で、以前は「何の役にも立たない」と考えられていました。しかし、現在では、5大栄養素(たんぱく質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラル)に続く、「第6の栄養素」として重要視されています。

☆食物纖維の特徴

食物繊維は、水に溶けにくい不溶性のものと水に溶けやすい水溶性のものとの2種類があり、それぞれ違った特徴があります。

不溶性食物纖維

◎特徵

- ・水に溶けず、胃や腸で水分を
吸収して大きく膨らむ。
 - ・腸を刺激して、その動きを活発にさせる。
 - ・便の量を増やし、便通を促進させる。

◎主な食品

- ・野菜、きのこ類…ごぼう、切り干し大根、
グリンピース等、きのこ類全般
 - ・果物…りんご、バナナ、干しフルーン等
 - ・穀類…麦
 - ・豆類…大豆、小豆、納豆等
 - ・芋類…さつま芋、里芋等

水溶性食物纖維

◎特徵

- ・水に溶けやすく、粘着性がある。
 - ・胃腸内をゆっくりと移動するので、糖質やコレステロール等の吸收を緩やかにする。

◎主な食品

- ・海藻類…ひじき、わかめ、昆布等
 - ・芋類…こんにゃく

ヨーグルト等の乳製品には、食物纖維はありませんが、腸内環境を良くし、整腸作用を促します！



両方の食物繊維をバランスよく摂ることが大切です。

現代は、食物繊維の摂取量が減ってきていると言われています。毎日快便ではない児童生徒も見受けられます。ご家庭の食事でも上記のような食品を取り入れていただき、健康的な体づくりに努めていただけたらと思います。