

# 給食だより



平成28年9月  
さいたま市立  
大宮南小学校

2学期が始まりました。夏休みの間に生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？9月の初めは夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕、3食しっかりと、早寝・早起きなど生活リズムを整え、元気に登校できるようにしましょう。



## 3年生がとうもろこしの皮むき体験をしました

7月6日に、3年生がとうもろこしの皮むき体験をしました。埼玉県産の新鮮なとうもろこしが届き、実がギュッとつまんだとても甘いとうもろこしでした。甘みや栄養素が逃げないように蒸して提供をしました。採れたてで新鮮なとうもろこしは大人気でした。



### 感想しょうかい

もじゃもじゃのひげがたくさんついていました。大変だったけど楽しかったです。自分がむいたものが給食にできるので少しドキドキしました。

とうもろこしの皮は何枚にも重なっていて、力を入れないとむけないことが分かりました。

自分で皮をむいたので、特別においしかったです。いつも給食を作ってくれる調理員さんに感謝をしたいと思います。

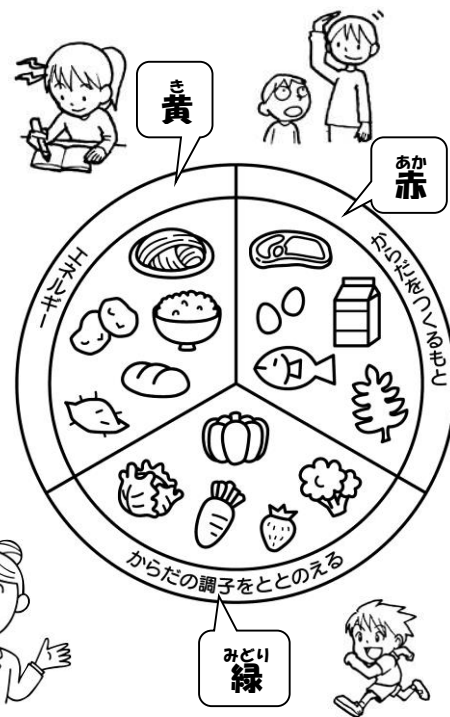
## 好き嫌いしないで何でも食べよう！

食べ物には、それぞれいろいろな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている「栄養素」が体の中に入り、からだを大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれたりします。たくさんの種類の食べ物から、たくさんの種類の「栄養素」をとって、元気なからだをつくりましょう。

食べ物は、含まれる栄養素のはたらきの違いから、3つのグループに分けられます。

- 赤**・・・からだをつくる食べ物  
(肉、魚、たまご、牛乳など)
- 黄**・・・エネルギーのもとになる食べ物  
(ご飯、パン、あぶらなど)
- 緑**・・・からだの調子を整える食べ物  
(野菜、くだものなど)

赤・黄・緑の3色そろった食事を心がけましょう！



## にがて 苦手なものも、ひと口チャレンジ☆

いろいろな食べ物を体験することは、栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。今は苦手なものでも、何年後かに食べられるようになることもあるので、少しずつでも食べる努力をしましょう。

