

こころとからだ

平成29年1月24日
第10号 新井北小学校
保健室から保護者の皆様へ

3学期が始まって2週間がたちました。お子さんの様子はいかがでしょう？

年末年始に夜更かしの習慣がついてしまったお子さんや、自分なかなかゲームをやめられなくなってしまったお子さんもいるようです。布団に入る30分前にはゲームをやめ、早く布団に入るようにしましょう。普段の生活リズムを取り戻すようご家庭でも声かけをお願いします。

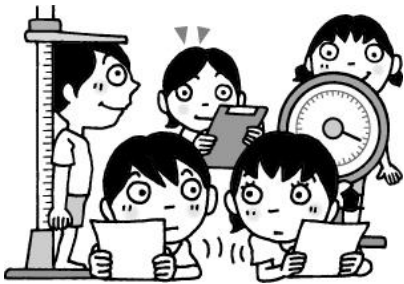


発育測定が終わりました。

今年度の発育測定が終了しました。「けんこうのきろくカード」をお返しします。お子さんの成長についてご家庭で話してください。

6年生は小学校生活で最後の発育測定でした。1年生に頃と比べてみるとずいぶん成長したと思います。体と同じように、心も大人になりました。

6年生以外の学年は「けんこうのきろくカード」に押印後、担任へ提出してください。



なわとびをがんばりましょう！

1月の発育測定で「体脂肪が増えている人が多い、体重の増加量が大きい」と感じました。

年末年始、きっとかわいいお子さんやお孫さんに、「たくさん食べて」という声かけとたくさんの振る舞いがあったのかなと思いました。この時期は、ごちそうを食べる機会も多く、楽しくおめでたい雰囲気です。つい食べすぎてしまいがちです。実は、お餅はとっても高カロリーなのです。



小児期の肥満は成人期の肥満に移行することが多く注意が必要です。今回の発育測定で、肥満度が30%以上の人、2回目の発育測定と比べて体重が3.5キロ以上増加した人・体脂肪が6%以上増加した人はこれから積極的に運動するようにしましょう。

給食週間に取り組みました。

今年の給食週間は新井北小学校100年にちなみ「給食の今むかし」をテーマにしました。給食の始まりや、新井北小学校ができた頃の給食メニューを知ること、今の給食がとてもおいしく栄養的に優れていることを知るよい機会になりました。



月曜日（給食が始まった頃のメニュー）
セルフおにぎり 鮭の照り焼き 青菜のひたし
豚汁 牛乳（豚汁と牛乳は当時はありませんでした。）

火曜日（新井北小ができた頃のメニュー）
まぜごはん けんちん汁 がんもどきの含め煮
ピーナッツ和え 牛乳（がんもどきの含め煮・ピーナッツ
和え・牛乳は当時はありませんでした。）

水曜日（昭和前期のメニュー）
戦後はパン給食に脱脂粉乳でした。



木曜日（昭和後期のメニュー）
今も大人気のソフト麺は昭和40年頃から登場しました。



ハート型のメッセージカードに調理員さんへ感謝を気持ちを書きました。「いつもあたたかくおいしい給食ありがとうございます！」



金曜日（ミヨーコーさんメニュー）
毎月のミヨーコーさんメニューでは子どもたちにとって初めて見る食材もあるようです。