



深谷市立深谷学校
令和4年2月28日

日中のちょっとした日差しに春を感じます。うれしい反面、さみしさを感じる季節でもあります。今の学年で過ごす生活はあと少しですね。みんな大きくなりましたね。頼もしくなった姿に成長を感じ、とてもうれしく思います。今月、卒業式を迎えるみなさんは、小学校で給食を食べるのも残りわずかです。最後までしっかり味わって食べて、元気に卒業式を迎えてください。4月から更なる飛躍を願っています。



3.11 震災献立

自分で作るおにぎり△牛乳・豚汁・ヨーグルトの献立です。3.11のことを忘れずに、防災の意識を高め、自分でおにぎりが作れる人になってほしいと思います。

2011年3月11日14時46分、三陸沖で最大震度7の大地震が発生しました。この地震に続けて、15時過ぎから16時ころにかけて大きな津波が起こり、東日本の太平洋側の地域が大きな被害を受けました。私たちの生活に不可欠な電気・ガス・水道・通信などのライフラインが止まり、非常に不自由な生活を強いられました。電気がつかないので夜は真っ暗、テレビももちろんつきません。3月の寒い時期に暖房器具も使えませんでした。水も出ないので、給水機には長い行列ができました。自宅に戻れなくなった人々は、避難所で生活をしました。避難所は近くの小学校などです。避難所では、大人だけでなく、子供も避難所のみんなを助けようと、力仕事や掃除の仕事を手伝う姿も見られたそうです。深谷小学校の皆さんも、みんなが頑張っているときに、自分もできることを見つけられる人になってほしいと願っています。

免疫力アップで感染予防！ 腸内環境を整えよう

感染予防には、手洗い、うがいはもちろんですが、食事内容に注意することも重要です。栄養素をしっかりととり、腸内環境を整えることも感染予防の一つになります。私たちは口から食物以外にウイルスや細菌が侵入してきます。腸はこれらの外敵にさらされる機会が多いために、免疫機能が備わっています。免疫にかかわる細胞の6割以上が腸に存在しており、腸は最大の免疫器官と言われています。この腸の健康を保つことが、免疫力アップのカギといえます。腸内環境を整えることは、花粉症予防にも効果があるとされています。

①朝食は特に大切！

朝食は体内時計のスイッチオンになりますので、免疫機能もスイッチオンになります。



②食物繊維～不溶性と水溶性があります～

不溶性食物繊維は、排便を促し、便の量を増やし有害物質を外へ出します。



水溶性食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える。



③免疫力活性化するLPSが豊富な食品を食べよう

LPSは免疫細胞マクロファージを活性化します（マクロファージとは、体内に侵入した細菌やウイルスを食べて消化死滅させる働きをもちます）。

LPSは細菌の構成成分の1つでもあるので、細菌類がたくさんいる土の中に多く含まれています。



給食だったら食べられる！

給食だったら食べられる！こんな風に話してくれる人がいます。とてもうれしいです。給食は調理員さんが毎日心を込めて作っています。大きな釜でたくさん作るのだから、食材のうま味やおいしさがさらによく出て、味わいが深まることもあります。しかし、学校で食べる給食は、なぜ苦手なものでも食べられるのでしょうか？人ができることは大きく二つあるといわれています。



- ① 自分の力でできること
- ② 仲間や先生と一緒に取り組むことでできること

この二つのうち、より強い力を発揮するのは、②の「仲間や先生と一緒に取り組むことでできること」ではないかと思います。またみんなで取り組むことで、①の「自分の力でできること」もたくさん増えていきます。友達から教えてもらったり、教えたり、誰かを喜ばせたいと思ってがんばったり、負けないぞと思いながら努力したり・・・。人と関わり合いながら出す力は、いつもより強い力になります。「給食だったら食べられる」これは、学校で人と関わりながら食べているせいかもしれません。新型コロナのために、この2年間の給食時間は、クラスのみならず距離をとったり、おしゃべりを我慢したりしてきました。みんなで協力し合ったから、きまりを守ることができたのですね。

今年度の給食は、今月で終わります。いつも給食を楽しみにしてくれている人がいると思うと、私たちも強い力が出てきてがんばれます。今の学年で最後の給食をぜひよく味わって食べてください。



食べ物は体をつくり、命を守る大切なものです。卒業してからも、食べることを大切に考えられる人でいてください。6年間、ありがとう！



体をつくるものは、栄養バランスのとれた食事です。さらによく体を動かし、十分な睡眠をとることで、体がぐんぐん育ちます。