

# 食育だより



平成28年10月19日発行  
小高区4小学校

今年度  
2回目の

## 「朝食について見直そう週間運動」があります！！

期間は、11月1日（火）～4日（金）を予定しています。

詳しい内容については、後日プリントでお知らせしますので、お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力よろしくお願いいたします。

## 毎日食べよう 朝食

朝起きた時点では、からだはなかなか目覚めません。そこで、朝食を食べることによって体温が上昇し、血流がよくなります。また、眠っている間に脳の活力になる糖を使いきっているため、朝食を食べることで脳を目覚めさせる必要があります。朝食を抜いてしまうと、ほかの2食でたくさん食べてしまうため太りやすくなったり、からだに必要な栄養素がとれなくなったりします。生活リズムを整え、毎日朝食を食べる習慣を身につけて欲しいと思っています。

### どうすれば食べられるかな？ 原因を探ってみよう！



い・た・だ・き・ま・す



きよつと待つで!!  
食べる前に...

9月に、児童会の保健・給食委員会で、全校児童に「生活習慣に関するアンケート」を行いました。その中に「給食の前に、手を洗いますか？」という質問がありましたが、「洗わないこともある」または「洗わないことの方が多い」と答えた児童が、全校児童92名のうち17名いました。

子どもたちの手は、日常生活の中でいろいろなものに接触しています。また、大人に比べて抵抗力も弱く、感染症にもかかりやすいため、それを防ぐ上でも食事の前やトイレの後、運動や遊びの後などの手洗いは重要です。家庭でも学校でも「手、洗った？」と言われなくてもできるように、声をかけていきましょう。

# 学級活動の時間に、食に関する指導を 担任と栄養教諭で実施しました

日頃の食事の中にも生かしていけるよう、ご家庭でのお声かけをお願いいたします。



## 1年生「はし名人になろう」10月4日

児童が、はしの正しい使い方がわかり、正しく使おうという意欲を持つことと、はし使いのマナーを理解し、普段の食事でも気をつけようという意識することがねらいです。

実際にはしを使って、スポンジや豆をつかみ、正しいはしの持ち方を練習し、マナーでは、やってはいけないはしの使い方があるということを学習しました。

## 5年生「健康に良い食事」10月5日

児童が、健康に良い食事は「主食・主菜・副菜」がそろっていることを理解し、体によい食事を考え、自分の食生活に生かしていこうとする意欲を持つことがねらいです。

紙上バイキングで「食べたい食事」を選び、「体によい」という観点でメニューを見直し、組み合わせや量によって、栄養バランスがよくなることを学習しました。



# 食事づくりの基本は**主食、主菜、副菜**をそろえる

朝は時間がないので、パンだけ、ごはんだけなどという主食だけの食事をしている人はいませんか？おなかがいっぱいになっても、これでは成長期に欠かせない大切な栄養がとれません。又、一日のスタートも元気よく始めることができなくなってしまいます。

主菜になる魚、肉、卵料理などは、体をつくる栄養素なので、特に小学生など成長期には多く必要です。それでも足りない栄養や水分を補うために、副菜や汁物も必要です。毎日の食事は偏ることなく、多種類の食品をとることが大切です。1日30種類の食品摂取を目標にしましょう。

