

食育だより



平成28年12月16日発行

小高区4小学校

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。

4年生「生活習慣病と食生活」12月2日 授業参観 養護教諭も授業に参加しました



児童が、健康な生活には、正しい食習慣が大切であることに気づくことがねらいです。

まず9月に実施した生活習慣病予防検診について説明し、心臓病や脳の病気、高血圧などは生活習慣が崩れると成りやすい病気であり、バランスのとれた生活と深く関係があることを振り返りました。

その後、朝ごはんを食べることで生活のリズムができること、栄養素のバランスや汁物の意義などを学び、班ごとにバランスのとれた朝ごはんのメニューを、料理カードを使って考える活動をしました。

3年生「食べ物のはたらきを知ろう」7月8日 授業参観

児童が、体の中で食べ物がどのような働きをするのかがわかり、食べ物の働きを考え、バランスよく食べようとする意欲を持たせることがねらいです。

まず給食の食べ残し写真を見て、好き嫌いなのか自分の給食の量が適量なのか考えました。

食べ物は働きによって赤・黄・緑の食品に分けられることがわかった後、当日の給食材料を赤・黄・緑の食品に分けて、一食で食べる量のバランスについて考えました。

家庭での食事也很重要なので、これから残さず食べるように家庭でも実践していこうとみんなで決めました。



気をつけていますか？「かぜ」

「かぜは万病のもと」といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。とくに子どもは抵抗力が十分でないため、要注意。楽しい冬休みやお正月を、かぜをひいて台無しにしないようにしましょう。

こんな症状のときは？

◆かぜのひき始め◆



なべ物などからだが温まる食事をします。ビタミン類を多く含む緑黄色野菜やエネルギーになる糖質、たん白質を多めにとるようにしましょう。

◆のどが痛む◆



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、かたくり粉などでとろみをつけたやわらかい食事をとりましょう。

◆熱がある◆



からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養たっぷりのスープや飲み物でまめに水分補給をすることが大切です。

おすすめ食材

しょうが



においの成分が血行をよくします。疲労回復に。

だいこん



たん白質や脂肪などの消化を助けます。

卵



ビタミンB以外すべての栄養素を含む完全食品。

ねぎ



においの成分が食欲アップ。からだを温めます。

にんじん



粘液を丈夫にし、感染への抵抗力を強めます。

楽しく元気に冬休み

◆早寝・早起き、朝ごはんがうまい！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・朝寝坊をしてしまいがちです。規則正しい生活で、1日をスタートしましょう。



◆1日1本、ゴクゴク牛乳！

給食には毎日1本必ず牛乳がついています。なぜでしょうか？それは、成長期のみなさんにとって大事な栄養素をたくさん持っているからです。休みの日にも1日1本は飲むように心がけましょう。



◆なんでも食べて元気なからだ！

給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？赤・黄・緑の食べ物をとりまぜて、好き嫌いせずに、いろいろなものを食べましょう。



◆おやつを食べ過ぎに注意！

テレビを見たり、ゲームばかりしていると、ついついお菓手に手が伸びてしまいます。天気の良い日は外で元気に遊びましょう。



お知らせ

ゆめはっとまつりのご案内

12月18日に南相馬市民文化会館で行われる「ゆめはっとまつり」に、市内の学校栄養職員で「楽チン!! 朝ごはんでもう一品」という企画で体験・展示コーナーに参加します。他にもステージや飲食コーナーもあるので、ぜひ足を運んでください。お待ちしております。

入場無料

10:00 より