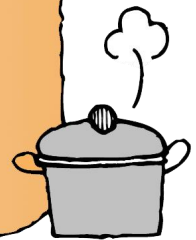




食育だより

H29.6.27 小高区4小学校



「朝ごはん調べ」の結果をお知らせします。

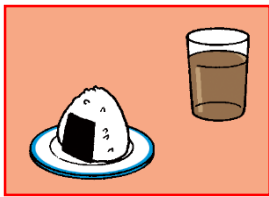
6月12日(月)～16日(金)に「朝食について見直そう週間運動」を行い、「朝ごはん調べ」を行いました。お忙しい時間にご協力いただき、ありがとうございました。結果をお知らせいたします。



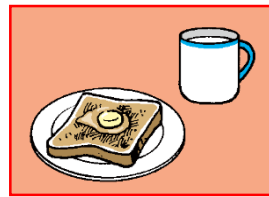
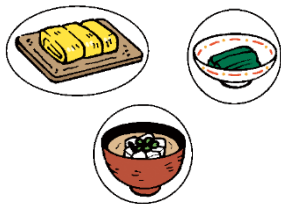
6月16日(金)の結果より 調査人数 60人 (欠席2人)

項 目	「はい」と答えた人数	「はい」と答えた人の割合
朝ごはんを食べてきた	58人	96.7%
朝ごはん野菜を食べた	43人	71.7%
朝ごはん汁物を食べた	31人	51.7%
昼食以外で、1日2回誰かと食事をした	52人	86.7%
昼食以外で、1日1回誰かと食事をした	8人	13.3%

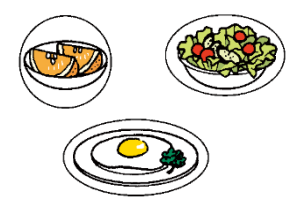
子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何かを食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますよう、お願いいたします。



+



+



小高幼稚園で食の指導を行いました

元気な身体を作るためには、いろいろな食べ物を食べようとする意欲を持たせることがねらいです。園児は食べ物をテーマにした紙芝居を見て、食べ物と身体は関係があるということに気づいた後、食べ物にはそれぞれ働きがあることを学びました。食品カードを自分で3つの働きに分けることで、園児のみなさんも興味を持ってくれたようです。担任の先生からも、好き嫌いをしないで何でも食べようと、声をかけていただきました。



今月はお弁当の日が多くて、子どもたちも喜んでいました。各学年ともグループになってお弁当を食べ、会話も弾んでいました。

栄養バランスが一目でわかる！

お弁当の詰め方



主菜 $\frac{1}{6}$

副菜1 $\frac{1}{6}$

副菜2 $\frac{1}{6}$

主食 $\frac{1}{2}$

弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。



〇〇先生の自作です



きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つまめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

手には、目に見える汚れの他にも、目に見えない細菌などが多く付着しています。そして、食中毒を引き起こすほか、風邪などのウイルスが感染する原因ともなっているのです。

給食室の調理員さんも手洗いチェックをして、食中毒に十分注意しながら調理を行っています。

こんな洗い方ではきれいにならないよ！

(お子さんの手洗い行動をチェックしてみましょう)

- ☐ 手を洗うのは面倒だから、水でちょっと濡らすだけ
- ☐ ハンカチを持っていないので、手を振ったり洋服で拭いている
- ☐ 爪は、のばしたまま
- ☐ 石けんは使うけど、手の平をこするだけでおしまい
- ☐ 友だちとよくハンカチの貸し借りをする

