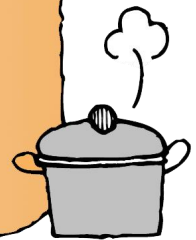


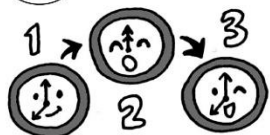


食育だより

H29.7.19 小高区4小学校



夏休みの食事のポイント8カ条

な んでも食べて 夏バテ知らず  バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。	つ めたいものは ほどほどに  冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。	や たらとおやつは 食べないで  おやつの食べすぎは、食事に影響します。	す ききらいを 克服しよう  好き嫌いのある子は、夏休みに一つでも減らすようにしましょう。
み どの仲間を タツプリと  不足しがちな緑の仲間の野菜をタツプリとろう。	の むなら牛乳 1日2本  家族みんなで牛乳を飲みましょう。	しよく よくモリモリ 元気な子  元気に運動して、しっかり食べましょう。	じ かんをきめて 1日3食  夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。



「ふくしまっ子 ごはんコンテスト」 への参加について

テーマは、「主食はごはん！わたしが作るアイデアごはん」です。夏休みの宿題の1つとして、1～4年生は希望者、5・6年生は全員に参加をお願いします。詳しい応募の条件等は別プリントをご覧ください。

家庭で一緒に作ったり、献立を考えたりすることで「食」への関心も高まり、大切なふれあいの時間にもなります。季節の食材や地域の伝統料理なども参考にして、ぜひ挑戦してみてください。



お願いします

給食のエプロンは、洗濯をして夏休み中は家庭で保管し、2学期の始業式に忘れずに持たせてください。また、ボタンのゆるみやほつれなどありましたら、お手数をおかけして大変申し訳ありませんが、繕いの方もお願いします。

学級活動の時間に、食に関する指導を担当と栄養教諭で実施しました



2年生「やさいで元気！」6月22日

野菜の働きを理解し、健康な体で元気に生活するために進んで野菜を食べようとする意欲を持たせることがねらいです。

本物の野菜を使って、においや手触りを実感させ、摂取後の野菜の働きを予想してみました。その後、一日に必要な野菜の摂取量や給食一食分の野菜の量を実物をもとに提示したことにより、必要な量が実感できたようです。まとめにこれから気をつけたいことや、家庭や学校で苦手な野菜が出た時どうするかを話し合いました。

3年生「食べもののはたらきを知ろう」7月5日

食べ物が体の中でどのような働きをするのかがわかり、自分の体のために、好ききらいなく食べようとする意欲を持たせることがねらいです。

当日の給食に使われている食品を確認し、苦手な食品に印をつけてから、食品が働きによって3つのグループに分けられることを学習しました。その後、自分の苦手な食品は体の中でどんな働きをするのかを確認し、偏食することによりからだに出る悪影響を、カードを使って理解しました。給食は、栄養バランスがとれるように工夫されていることを改めて気づいたようでした。



5年生「朝ごはんを見直そう」7月3日

児童が、朝食の役割について理解し、栄養バランスのとれた朝食を食べるための工夫を知り、実践できるようにすることがねらいです。

朝ごはんの主食には頭、主菜には体、副菜にはお腹の目覚ましスイッチの役割があることを理解した後、自分たちの朝ごはんの問題点と改善策について話し合い、朝ごはんをしっかりと食べる方法を考えました。



自分でも電子レンジを使えば簡単に調理ができることも知り、キャベツを使った一品をみんなで試食し、これからの生活でも活用できることがわかりました。夏休み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。