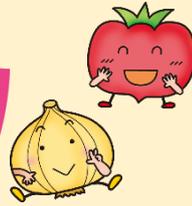




しょくいく 食育だより



小高区4小学校
No.5
2019. 9. 24

9月といえども、まだまだ暑い日が続いていますが、これからはだんだんと涼しくなり、勉強、運動、読書、と何をするにも1番よい季節になります。どんなこともかいっぱい頑張れるように、よい生活習慣とバランスのよい食事を心がけ、体の調子を整えましょう。



6月の朝食見直そう週間運動 結果

6月に行った朝食見直そう週間の朝食調べの結果です。6月の朝食調べでは、自分の食習慣を振り返り、課題を見つけることができましたようです。11月にも第2回の朝食見直そう週間があるので、よりよい食生活を心がけることができることができればと思います。

〈こどもたちの感想〉

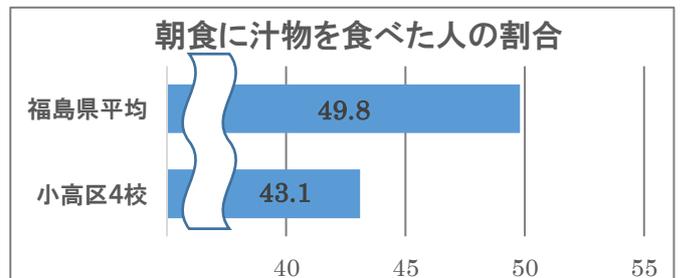
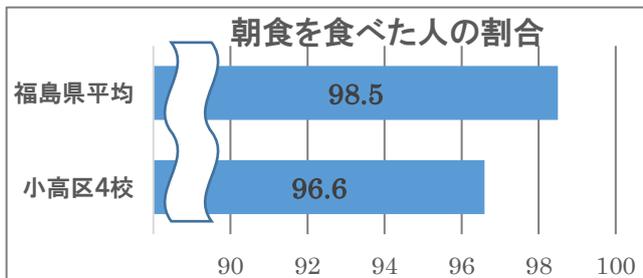
- 毎日食べられたけど、汁物があまり食べられなかったので、食べられるようにしたいです。
- 自分の力が出せるように朝食を毎日食べられるようにがんばりたいです。
- 毎日しっかり食べられたので、この週だけで終わらず、これからもしっかり続けて健康な体を保っていきたいです。

〈おうちのかたの感想〉

- もっと野菜を食べよう！好き嫌いがふえてきたぞー！
- 毎朝残さず食べてくれていつも嬉しく思います。
- 早めに起きて、意識して食べるようにがんばっていました。



小高区小学校のココが課題！



福島県平均と比べると「朝食を食べた」「朝食に汁物を食べた」という人は、少し低い結果になりました。11月の朝食見直そう週間では、改善したいですね。

マメ知識



日本人にとってかかせない調味料「みそ」

生活習慣病やがんを予防すると言われていますが、昔（飛鳥～奈良時代にはみその原型ができていたとか…）から親しまれてきた食べ物です。そのため、みそに関することわざもたくさんあります。

- みそは朝の毒消し…朝、みそ汁を一杯飲むと体の毒だしをしてくれる。健康に良いという意味。
- みそ汁は不老長寿の薬…みそ汁を飲んでさえいたら、体は丈夫で長生きできる。
- みそ汁一杯三里の力…1杯のみそ汁を飲めば、3里（約12キロメートル）歩いても疲れな。一日の活力となる。

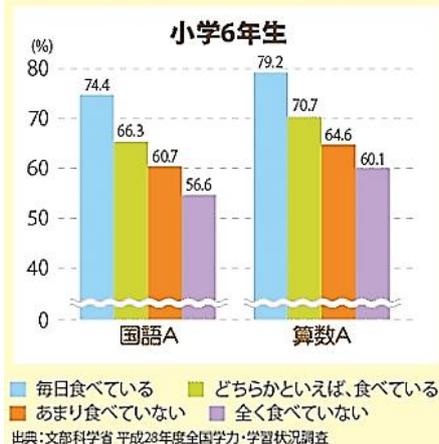
他にもことわざがたくさんあります。調べてみてくださいね。
みそパワーはすごい！ぜひ朝食に！

朝食には、こんなパワーが！

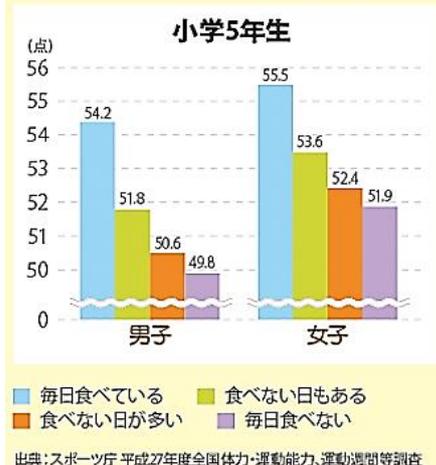
朝食に関する様々な調査で、学力・体力と関係があることが報告されています。その中でも、毎日朝食をとる子どもほど学力テストの正答率が高い、体力テストの合計点が高いと言われています。

「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会資料より

学力調査の平均正答率



体力合計点



親子でカレー作り！



小高区5校PTA事業で、親子でカレー作りをしました。材料を切ったり、米をといだりと、それぞれの場所で、親子で力を合わせて作業しました。高学年の子ども達は家庭科の学習が活かされて、調理もばっちり。低・中学年の子とも達もお家の方のサポートでちゃんと調理することができました。できあがったカレーは、何度もおかわりするほどおいしかったようです。



「健康レシピ 食育料理教室」参加者 募集中

先日文書でご案内しました福島県教育庁の主催の食育料理教室が行われます。参加希望の方は、申込書を学校まで提出してください。（用紙が無い場合、学校にお声かけください）

日時：11月30日（土） 10：00～14：00

場所：万葉ふれあいセンター（鹿島区）

内容：食育講話と地元の野菜を使った料理教室（無料）



食育だよりにコラムをのせてみませんか？

「思い出の給食メニュー」「わかやのおすすめ料理レシピ」「給食のレシピが知りたい」「わかやの健康法」など、食に関するものであれば何でもかまいません。お寄せいただける保護者の方がいらっしゃいましたら、ぜひお願いします。

- 字数や大きさなど自由です。（こちらで、原稿を打ちなおします。）
- お名前は名字のイニシャルで掲載いたします。
- 学校のホームページに掲載させていただくことがあります。学校以外では使用いたしません。
- お子さんを通して、学級担任へ提出してください。



児童名 _____