

食育だより

平成23年7月1日
行健第二小学校

梅雨の空が続きますが、これから暑さ一段と厳しくなります。各地では6月としては観測史上最高気温を記録するなど、暑さが続きました。夏バテしないためにも好き嫌いなく、栄養バランスのとれた食事を取りましょう。また、上手に水分補給をし、熱中症を防ぎましょう。

7・8月のめあて 暑さに負けない食事をしよう

7・8月のめあては、『暑さに負けない食事をしよう』です。暑いと食欲もなくなり、つい冷たいものばかり食べてしまいがちです。でも、暑さを乗り切ることができるような健康な体づくりには、栄養を考えての食事が大切です。

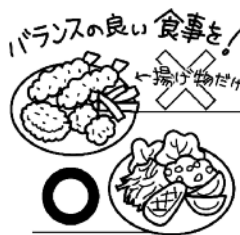
夏ばて予防

～夏の食生活チェック～

冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつけよう。



油分のとりすぎに気をつけよう。



牛乳・乳製品を忘れずにとろう。



朝ごはんをしっかり食べよう。
朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。



夏野菜をたくさん食べよう。



夜更かしをしない。

すいみん不足は夏の健康の大敵!!
「夜更かしよりは、早起き」を心がけましょう。



第1学年

グリーンピースのさやむき

6月17日(金)2校時目に1年生のみんなで、グリーンピースのさやむきをしました。むきたてのグリーンピースは早速、給食室で調理され、おいしいグリーンピースご飯になりました。



ぐりんぴいす
のまめはなん
こかな～？

みんな真剣な表情で
むいてくれました。



この時期しか出回らないグリーンピース、初めて目にする子どもたちもいました。食体験を少しずつ、積み上げることができるといいですね。

第6学年

今年も家庭科の学習で「おかずの必要性を考えよう」を栄養教諭と一緒に行いました。調理実習でご飯・みそ汁を実施した後、おかずの必要性を考えました。学校給食での栄養的なバランスを確認し、おかずが必要なことを学びました。その後、自分の食事を見直し、これからの食事についての改善策を考えました。

これからの食事でどんなことに気を付けたらよいか考えよう。

食べる時に主食、汁もの、主菜、副菜
をどれも食べないということがない
ようにしたい。

おかずの中に何が入っているかを考
えながら食べていきたいです。おか
ずでバランスが決まる！

