

食育だより

保護者用

ふくしまっ子栄養教室（食育の授業）を行いました。

9月17日（金）、1年生と5年生の学級で、ふくしまっ子栄養教室（食育の授業）を行いました。ふくしまっ子栄養教室では、中村第一中学校の丹栄養教諭を講師にお招きし、望ましい生活習慣について学習しました。

食事や栄養に関する専門的な話を交えた丹先生からの話を聞き、子どもたちは今まで以上に食事に対する興味関心を高めたようです。今後、10月に4年生と6年生、11月には2年生と3年生でもふくしまっ子栄養教室を行う予定です。



【1年生】野菜の働きを学習し、主食や主菜だけでなく、野菜を食べる重要性に気付くことができました。また、苦手な野菜を食べるにはどうしたらいいのか、一人ひとり考えることができました。



【5年生】なぜバランスのよい食事が大切なのか学習しました。グラフから食事内容によって集中力が変わることを知り、バランスのよい食事にするにはどうすればよいかを考えることができました。

給食だより

日立木小学校
令和3年10月1日

児童用

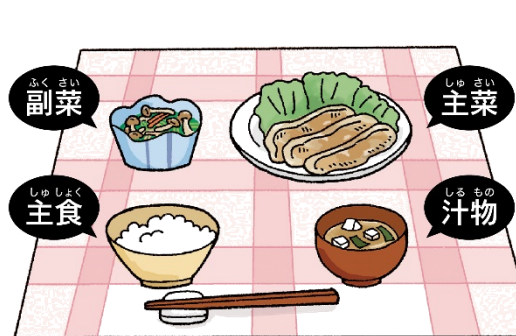
バランスよく食べて元気に過ごそう！

「食べることは、体が成長したり、元気に活動したり、健康を保ったりするためにとても大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体の中の働きが異なるため、赤、黄色、緑の食品をバランスよく食べるようにしましょう。

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 おお 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 おお 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 おお 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 おお 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 おお 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

パンやご飯など主食だけの朝ごはんを食べてきてはいませんか？野菜たっぷりの汁物と一緒に食べて登校できるといいですね。