

# 食育だより



令和6年9月1日

No.5

～9月号～

山瀧小学校

毎月19日は  
食育の日

まだまだ暑い日が続きますね。長い夏休みで、生活が不規則になっている人はいませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムは1日を元気に過ごすためにとても大切です。みなさんは、この「朝ごはん」でいつも何を食べていますか？赤・黄・緑それぞれの色の食品は入っていますか？3色の食品をそろえて、9月も元気にすごしましょう！



●こんげつのめあて●

ただ  
正しくはいぜんをしよう



しょっき  
食器をきれいにならべて食べよう！

おかずは奥に置きましょう。おかずの盛り付けは献立によっても違うので、サンプルケースで確認しましょう。

主食は、左に置きましょう。



汁物や牛乳などは右側におきましょう。

はしの先はご飯の方(左)に向け、そろえて置きましょう。



食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。料理を盛り付けるときのお汁などは、底をよくかき混ぜて具がかたよらないようにすることも大切です。正しいはいぜんをして、みんなが気持ちのよい給食の時間にできるようにしましょう。

がつ ねんせい しょくいく じゅぎょう  
**●7月に1・4年生で食育の授業がありました**

1年生で「牛乳をすすんで飲もう」、4年生で「体によいおやつの取り方」の食育授業を行いました。授業の内容と子どもたちの反応をご紹介します。

ねんせい  
**1年生**



なぜ、給食には、いつも牛乳が出るのかな？



カルシウムの妖精  
 「カルちゃん」

カルシウムには、「骨や歯を強くする」「気持ちを落ちつかせる」「筋肉の働きを助ける」働きがあるから、牛乳が出るんだよ。

これからは、給食の

牛乳を全部飲む！



牛乳には、230カルちゃん

も入っているんだ！



カルシウムは子どもたちの体を作る大切な栄養素です。ぜひ、おうちでも積極的に摂ってみてください。

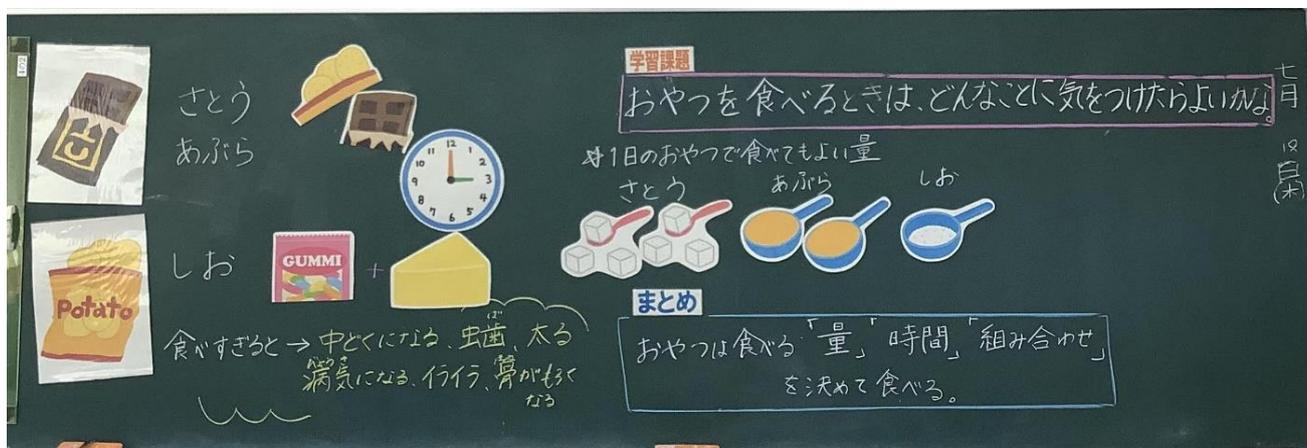
ねんせい  
**4年生**



おやつを食べるときは、どんなことに気を付けたらよいのかな？



●1日におやつをどのくらい食べてもよいのかをグループで考えてもらいました。



これからは、グミを1袋

全部食べないようにする！



お菓子の食べていい量

って意外と少ないなあ。



〈まとめ〉おやつを食べる「量」「時間」「組み合わせ」を決めて食べる。

おやつは、食べると幸せな気持ちになれ、食事の間に食べることでエネルギー補給になったりするなど、いい点もたくさんあります。健康におやつを摂れるようになるために、ぜひご家庭でも「体によいおやつの取り方」をお子さんと一緒に考えてみてください。