

しょくいく

# 食育だより 盛夏号



世帯数配布

令和3年7月19日

名古屋市立桶狭間小学校



あした 明<sup>あした</sup>日で1学期が終わり、なが なが なが 長い夏休みが始まります。はし 今回の食育だよりでは、  
がっき しょくいく と くる 1学期の食育の取り組みと今後の予定を、お伝えします。

## 《2年「すききらいなく食べよう！」7月》



★いろいろな食べもののパズルで人のからだの形をつくりました。

★きれいな食べものをぜんぜん食べない「おけのしょうたろう君」に食べる工夫や方法を、一人一人が考えて手紙に書き、ポストに入れました。

## 《3年・4年「じょうぶな骨をつくらう！」6-7月》

じょうぶな骨をつくるなら、成長期の今でしょ！

成長期に、「まごはやさしい、ぎゅつ ※」の食べものを進んで食べて、ふだんから外(太陽のもと)で、体を動かす生活習慣を送ると、じょうぶな骨をつくることのできるという内容の学習をしました。

家庭での食生活や、毎日の生活習慣が とても大切なので、ご家庭でも、ぜひご協力をお願い致します。

成長期の骨密度成長線の形は？



手をついただけで、骨折したしょうたろう。魚や牛乳が大嫌い。家の中でゲームの毎日。

成長期の10代に、骨は急速に発達します。とくに骨の強さは、成長期の日々の生活習慣や食生活によって大きく左右されます。骨密度が最大(骨が生涯で一番強い)になる約20歳までに、じょうぶな骨をつくっていくことが、とても大切です



※「まめ・ごま・わかめ・やさしい・さかな・しいたけ・ぎゅうにゅう」の頭文字



## 《5年「お米のひみつ」7月》



日本の主食である「お米」について、栄養や特徴、炊き方などについて学習しました。ワークシートには「お米の良いところがあったので、家でも進んで食べたいと思います。」等の感想がありました。

## 《6年「食べ物の消化吸収と3つの食品群」6月》



食べたものが、体内でどのように消化・吸収されるか(理科)、また食品の体内での働き(体を作る力のもと・体を整える)によって、3つに分類されること(家庭科)について学習しました。

## 《1年 給食時間の様子～準備・会食～ 7月》



給食当番以外の人は、座って静かに待ちます。

感染予防対策のため、全員前を向いて食べます。

## <これからの予定> 夏休み「早ね・早おき・朝ごはん!けんこうづくりカード」

食や健康に関するめあての中から、自分にできそうなめあてを決めて、夏休み中の10日間取り組みます。全学年を対象に、子どもたちからの生活習慣病予防をねらいとして行います。9月1日(水)の始業式の日、担任の先生に提出してください。