



食育だより

旭小学校 2014年2月号



せつぶん よくじつ りっしゅん こよみ うえ はる さむ きび しき
節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフル
エンザやノロウイルスによる いちょうえん など、この時期に 流行 しやすい病気の予防には手洗い・う
がい わす
を忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養 バランスのとれた 食事を 食べることが大切です。

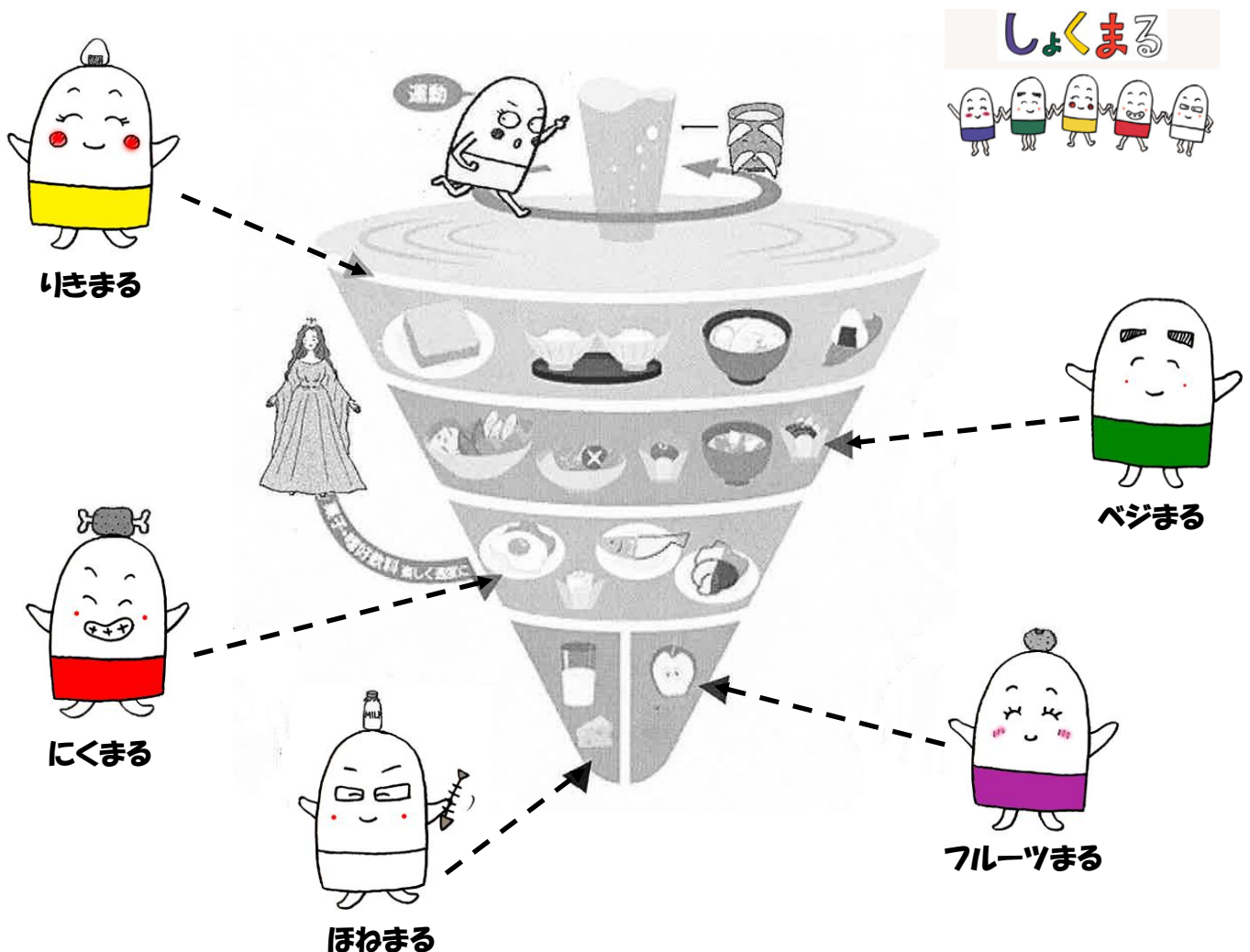
5^{しよく}色がそろうとからだにいいね！

—「食^{しょく}まるファイブ」と一緒^{いっしょ}にバ^{しょく}ラン^{せい}スのよい食生活をしよう！—

バランスのよい食事ってどんな食事？何をどれだけ食べたら、ちょうどいい？一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをあらわしているのが、この「食まるファイブの食事バランスガイド」です。

この「^{しょくじ}食事バランスガイド」のコマのイラストをよく^み見てみよう。

「^{きいろ}黄色のりきまる」「^{みどりいろ}緑色のベジまる」「^{あかいろ}赤色のにくまる」「^{しろいろ}白色のほねまる」「^{むらさきいろ}紫色のフルーツまる」の5つのグループをまんべんなく、コマの^{かたち}形になるように（^{うへ}上の方にある^{ほう}グループほどしっかり）^た食べると、^{しよくじ}バランスがとれる食事になることがわかるね。



食しょくまるしょうかいファイブの紹介

 いきまる	からだ うご 体を動かす エネルギー のもとに なる	しゅしょく 主食 (ごはん、パ ン、めん)	 ほねまる	からだ じょうぶ 体(丈夫な ほねは 骨や歯)をつ くるもとに なる	ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品
 ベジまる	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整える	ぶくさい 副菜 (野菜、きの こ、いも、 かいそうりょうり 海藻料理)	 フルーツまる	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整える	くだもの 果物
 にくまる	からだ きんにく 体(筋肉や ち血)をつくる もとになる	しゅさい 主菜 (肉、魚、 たまご、だいす 卵、大豆 りょうり 料理)	がつにちか 2月18日(火)の児童集会で、 給食委員による「食まるファイブ あさひしょうがっこうさんしょう 旭小学校に参上！」という劇を行います。 たの 楽しみにしています！		

食しょくにかん関する指導の様子をお知らせします！

1月に4年生を対象に、食に関する指導を実施しました。
 「おやつのぞの食べ方たを考えよう！」をテーマに、おやつやくめの役目や
 望ましいおやつのぞの食べ方などを勉強しました。また、おやつ＝
 お菓子ではないことを確認しました。最後に、おやつバイキン
 グをして、自分たちで望ましいおやつになるように実際に選び
 ました。

授業後に、児童は「時間を決めて、200キロカロリーを目安
 に食べたい。」「おやつはアイスやチョコレートじゃなく、おに
 ぎりやみかんを食べるようにしたい。」と発表していました。

おやつを食べ過ぎている児童や食事前や寝る前に食べている児童もいるので、自分でおやつのぞの
 時間や内容、量りょうを考えて食べる力ちからを身につけてほしいと思います。

ふれあい給食きゅうしょくを実施しました！

1月24日にいちじく生産者の谷口亘弘さんが3年生の
 教室に来てくださいました。いちじくを栽培する時の苦労やい
 ちじくへの思いについてお話していただき、児童と一緒に
 会食しました。当日の給食には、谷口さんが栽培したいちじ
 くを使った「いちじくタルト」が出ました。

児童は、「おいしい！」とうれしそうに食べていました。

..... ✂
 食育だより、食育についてご意見感想をお寄せください。担任または栄養教諭まで
 お願いします。

