

食育だより

尾張旭市立旭小学校
平成30年6月28日
NO. 3

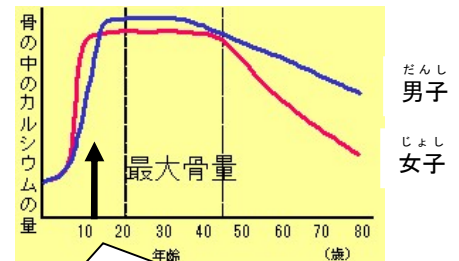
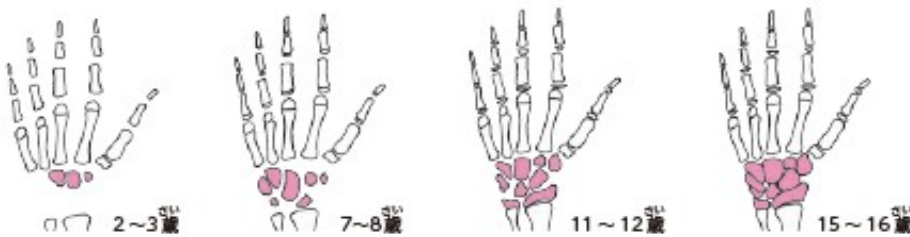
げんき ひつよう しょくじ かんが 元気なからだに必要な食事を考えよう



しょうがくせい
小学生のからだは、からだのせいちよう ひつよう
時期です。栄養バランスのとれた食事は、からだをよりよく成長させ
ます。そのためには、いろいろなしゅるい しょくひん た
です。それと同時に、適切などうじ とうじ とうじ とうじ とうじ
運動、十分なすいみんがひつよう
必要です。



しょうがくせい せいちよう とちゆう
★小学生のほねは、成長の途中です



しょうちゆうがくせい じき
小中学生の時期にほねが急成長
します

しゅしよく しゅさい ふくさい じぜん えいよう
主食、主菜、副菜がそろえば、自然に栄養バランスがとれます



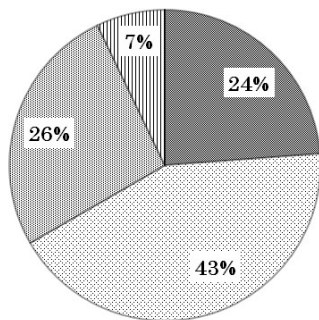
しゅしよく
主食・・・ごはん、パン、めんなど

しゅさい にく さかな たまご まめりょうり
主菜・・・肉、魚、卵、豆料理など

ふくさい やさい るい かいそうりょうり
副菜・・・野菜、いも、きのこ類、海藻料理など

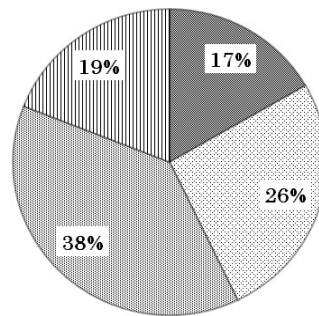
ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの りそうてき しょくじ
そして、牛乳やヨーグルトなどの乳製品や果物がそろえば理想的な食事です。

あさ なんびんようい
●朝ごはんは何品用意しますか



あさひしろう けっか
【旭小PTAアンケート結果より】

あさ やさい と い
●朝ごはんに野菜を取り入れてありますか



- 2品 (パンと牛乳等)
- ▨ 3品 (ご飯とみそ汁と納豆等)
- 4品 (パンと牛乳とウィンナーと野菜)
- ▨ 5品以上

- 毎日、取り入れている
- ▨ 取り入れる日の方が多い
- ▨ 取り入れていない日の方が多い
- ▨ 取り入れていない

あさひしろう
旭小PTAアンケートでは、朝ごはんに主食、主菜、副菜がきちんとそろった3品以上の家庭が76%、野菜については、毎日取り入れているまたは取り入れている日の方が多い家庭を合わせると43%という結果でした。

調理のたとばクイズ??

調理にはいろいろなことばがあります。絵を見たり、家の人に聞いたりして、()に入ることばを考えてみましょう。



| | | | |
|--|--|---|---|
|  ① ジャガイモの皮を () |  ② にんじんをたて半分に () |  ③ アジを3枚に () |  ④ マグロを () |
|  ⑤ お湯を () |  ⑥ ご飯を炊飯器で () |  ⑦ 天ぷらを油で () |  ⑧ シューマイを () |
|  ⑨ フライパンで野菜を () |  ⑩ ナベで大根をコトコト () |  ⑪ ボウルで生クリームを () |  ⑫ 料理を () |
| <p>ほかにも たくさんあるよ! さがして書いて みよう! いくつ みつかるとかな?</p>  | ⑬ | ⑭ | ⑮ |
| ⑯ | ⑰ | ⑱ | |

① ジャガイモの皮を(むく) ② にんじんをたて半分に(切る) ③ アジを3枚に(切る) ④ マグロを(さばく) ⑤ お湯を(わかす) ⑥ ご飯を炊飯器で(たく) ⑦ 天ぷらを油で(あげる) ⑧ シューマイを(蒸す) ⑨ フライパンで野菜を(いためる) ⑩ ナベで大根をコトコト(にする) ⑪ ボウルで生クリームを(あわ立てる) ⑫ 料理を(盛り付ける)