

食育だより NO. 7

尾張旭市立旭小学校

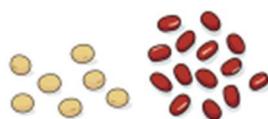
平成29年11月29日

健康けんこうによい「まごは（わ）やさしい」食事しょくじをしよう！

バランスよく食べるための目安に、食品たの頭文字めやすをならべると「まごは（わ）やさしい」になります。これらの食品しょくひんは①生活習慣病せいかつしゅうかんびょうの予防よぼうに役立つ、②抵抗力ていこうりょくを高める、③骨ほねをじょうぶにするなど、健康けんこうによい食品しょくひんばかりです。学校給食がっこうきゅうしょくの献立こんだても「まごは（わ）やさしい」を心こころがけています。

ま
ご
は(わ)
やさ
しい

豆まめ



ごま



わかめなどの海藻かいそう



野菜やさい



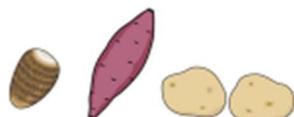
魚さかな



しいたけなどのきのこ類るい



いも類るい



◎こまつなのごまあえ
(ごま、やさしい)
◎さわらのてりやき
(さかな)



11月15日の給食

◎かきたまじる
(まめくとうふ)
わかめ、やさしい、しいたけ

「まごは(わ)やさしい」は、どれも昔むかしから日本人にほんじんの健康けんこう長寿ちやうじゆをささえてきた、日本にほんを代表だいひょうする食べたべものです。

おやつかたのとり方ちゆうい・・・「S. O. S」に注意！

塩しお・油あぶら・さとうは人間にんげんに欠かせないものですが、摂りすぎると生活習慣病せいかつしゅうかんびょうにかかりやすくなります。小学生しょうがくせいに身近みじかなおやつにも、塩しお・油あぶら・さとうさとうが多く含まれています。量りやうや食べ方かたを考えかんがましょう！



S

Salt(しお)



O

Oil(あぶら)



S

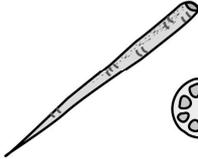
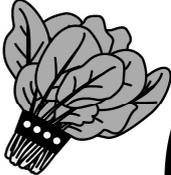
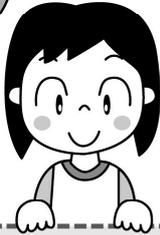
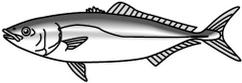
Sugar(さとう)

冬の食べもの漢字クイズ

冬に美味しい食べものを、□の中に漢字で書いてみましょう。
バラバラになった漢字カードがヒントです。

食べもの
の色や形、
育ち方にも
関係があるよ!



⑧	□	こ	□	りん	□	ご	蓮	れん	□	にん	□	はく
	□	まつ	檜	ご	蒟	ぼう	□	こん	□	じん	□	さい
	□	な										
							④	□	ぶり	②	□	たら
												

白や雪、冬らしい
漢字があるね。

松 林 白 菜

牛 人 根 小

鱈 菜 参 鮎



こたえ

- ①白菜 ②鱈 ③人参 ④鮎 ⑤根 ⑥牛 ⑦林 ⑧小松菜