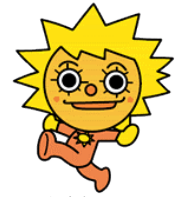


食育だより～夏休み号～

平成 27 年 7 月 10 日
中央小学校
栄 養 教 諭

夏休みの食生活について



はやねくん

楽しい夏休みがやってきます。みなさんは、どんな夏休みを過ごしますか？
夏休み中は、生活リズムがくずれ、体調をくずしてしまうことがあります。

「早ね早おき朝ごはん」を守り、毎日元気よく過ごしましょう。



はやおきちゃん

な なんでも食べよう！

や たらとおやつばかり食べず、
量と時間を決めよう！

つ めたいものはほどほどに！

す きらいをなくそう！



み どの野菜をモリモリ食べよう！



食育の授業をしました！

1学期に、全クラスに食育の授業をしました！

どれも、これから毎日健康に過ごすために必要なことです。

学習したことをまた家でもふりかえてみましょう。



1年生：「きゅうしょくのひみつ」

2年生：「食事のマナーを考えよう」

3年生：「朝ごはんについて考えよう」

4年生：「おやつ正しい食べ方について考えよう」

5年生：「よくかんで食べよう」

6年生：「食品添加物について」

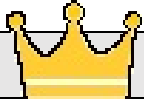
～3年生の感想より～
「朝ごはんはやっぱり大切なんだと思いました。」
「これからぜったい朝ごはんを食べたいと思います。」



1学期の給食人気ランキング！

1学期間、毎日協力して準備や後かたづけをし、楽しく給食を食べられていましたね☆
 そんな中央小のみんなには何が人気だったのか、ランキングを調べてみました！！

(平成27年4月11日～7月3日まで)

	よく食べていたもの	よく残っていたもの
1位	たけのこの天ぷら (5/8) トマトソース煮込み (5/28)	切干大根の炒めもの (6/10)
2位	ミニハンバーグ (6/5)	白菜の炊いたん (4/20)
3位	とんカツ (4/16) 鶏肉の黒酢 (4/20)	中華スープ (4/27)
4位	鶏肉のから揚げ (6/12) いかの照り焼き風 (4/14)	チンゲン菜の炒めもの (5/26)
5位	びわ (5/28) 鶏肉のハーブ焼き (7/2)	おひたし (5/25)

ハンバーグやとんカツなど、お肉のおかずが人気がありました。

反対に「切干大根」や「白菜」など、野菜のおかずや

主食である「ごはん」がよくのこっていました。

給食は栄養バランスを考え、成長期に必要な栄養が

たくさん取れるようにしています。

夏休みの間に、いろいろな食べものと出会ったり、

苦手なものにもチャレンジして、なんでも食べられるようになりましょう♪



～保護者の方へ～

中央小は、学校全体で子どもたちへの食育に取り組んでいます。

給食では苦手なものも「必ず一口は食べよう！」という指導を行っています。

夏休みはいろいろな食べものと出会ったり、好き嫌いをなくす絶好の機会です。

子どもたちへの食育は、学校だけでは絶対にできません。

お家でも声かけなどのご協力をお願いします。

