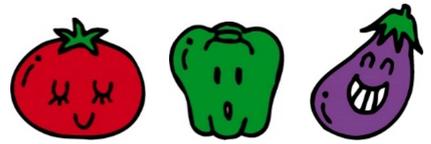


# しょくいく 食育だより

沖館小学校 令和4年7月21日



明日から夏休みが始まります。「小学生のための食育チャレンジ・プログラム事業」の一環として、夏休み中も保護者の方々の協力を得ながら、食育に関する取組を進めていきたいと思っております。お忙しい中大変恐縮ですが、ご理解とご協力の程よろしく申し上げます。

## <夏休み中の取組について>



## 食育チャレンジカード

学校から配付されたランチョンマットを使い、自分の食事の振り返りの記入を10回行います。

### 取組の流れ

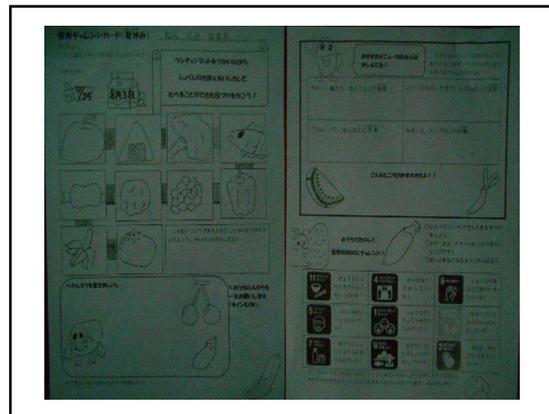
- ①ランチョンマットを敷く。
- ②食事の献立が、それぞれ主菜、副菜、主食、汁物のどれに分類されるのかを確認し、あてはまるところに食事を置く。
- ③ ランチョンマットを敷いて食事をしたら、食育チャレンジカードに日付を記入する。
- ④10回の取組が終わったら感想を書く。
- ⑤おうちの人から1言。(サインでも可)

### できる人はチャレンジしてみよう

- ①夏休み中のおすすめメニューがある人は裏面に書く。(保健室前廊下に掲示予定)
- ②裏面のピンゴに取り組む。



(ランチョンマット)



(食育チャレンジカード A4 両面)

※配付したランチョンは冬休みも使用します。破いたり、捨てたりせず、大切に使用してください。



## <6月の取組>

2年2組「おやつについて考えよう」

2年2組では、おやつの取り方についての学習を行いました。夏休みは、学校がある日よりもおやつを食べる機会が増えるのではないのでしょうか。おやつの食べ過ぎには注意して、バランスよく食事を取りましょう！

