

しょくいく 食育だより

沖館小学校 令和4年9月20日



後期が始まりました。秋と言えば、「スポーツの秋」「食欲の秋」などと言われますが、秋だからこそ楽しめる運動、食事があります。マラソンなどの運動をしやすい時期ですし、景色を見たり秋特有の匂いを嗅いだりして楽しむこともできます。秋が旬な食材を使ったごはんや、果物もおいしいものがたくさんあります。

<食育チャレンジカード 頑張りました>



夏休みの宿題であった食育チャレンジカードの集計が終わりました。結果と児童の感想をお知らせします。

- ・残さないで食べました。(1年)
- ・「いただきます」をして姿勢よく食べました。(1年)
- ・嫌いな野菜を頑張って食べました。(2年)
- ・ランチョンマットを敷いて食べたら勉強になった。(2年)

食事の基本を意識してごはんを食べることができた回数が5回以上だったのは、**379人**でした。その中でも10回以上だったのは、**255人**でした。よく頑張りましたね!

- ・お母さんがいつも栄養のあるものを作ってくれます。(3年)
- ・バランスのよい食事ができたので健康になりました。(3年)
- ・バランスよく食べることは大事だと分かりました。(4年)
- ・主食、主菜、副菜、汁物が揃うと色鮮やかで、栄養バランスがよいことが分かりました。(4年)

2年3組では、授業の一環として給食時にランチョンマットを使用して食事の基本を意識するを行いました。給食は主食、主菜、副菜、汁物が必ずあるので、どのメニューがどんな役割をしているのか考えやすいです。

- ・毎日の食事や給食のメニューを考えてくれるお母さん、給食センターの方に感謝したいです。(5年)
- ・バランスのよい食事をしたら体がすっきりする感じになったので続けてみたいです。(5年)
- ・家族で協力してこの課題に取り組みました。(6年)
- ・次はランチョンマットがなくても意識できるように頑張りたいです。(6年)

是非、今後も活用してみてください。



<身体測定のお知らせ>



食育チャレンジプログラムの一環として9月に2回目の身体測定があります。

9月29日(木): 1、2、3、6年、5・6・7組
30日(金): 4、5年

※欠席者は別日に保健室で測定します。

注意事項: できるだけ**学校指定の半袖、短パン**で行います。忘れないように準備をしましょう。髪の毛を頭の上や後ろで結ぶと正しく測定できません。横や下でまとめておきましょう。前日の準備の協力をお願いします。後日、身体測定の結果をお知らせします。