



# 上福島小学校 食育通信

令和5年度7月食育週間【7/10(月)～7/14(金)】

## 一口メモ

○今週は、7月の食育週間です。食育通信をタブレットで  
見ることができるようにしています。6月のキーワード  
の答えは「あさごはん」でした。14人の人が答えを書き  
に来てくれました。今月もチャレンジしてくださいね。



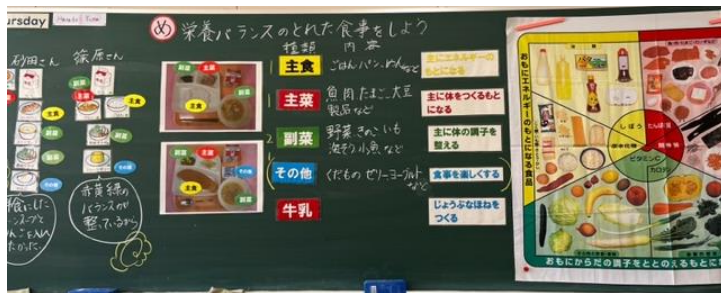
## キーワード



○先週6年生に「栄養のバランス  
のとれた食事を考えよう」を  
てに食に関する指導を行いました。栄養のバランスのとれた  
食事を学びました。最後にこれ



からやっということを書きました。「毎日栄養のバランスがとれているか



考えながら食事をしようと  
思った」「自分で料理をする  
ときがあるから、栄養バランス  
のとれた食事を考えて作ろう  
と思った」「副菜をしっかりとれ

るように努力するようにします」等書いていました。

○2年3組も金曜日に「たべものは  
たらきをしよう」で食に関する指導を  
行いました。食べ物の働きによって  
3つのグループに分けられることを  
学び、食事に3つのグループをそろ



えて食べることが大切なことを学びました。今日からやってみることとして「今より  
おいしく食べる」「すききらいをしないで食べる」「のこさず食べる」「元気な体にな  
れるように食べる」等書いていました。

【クイズ】今日の給食の「オクラのうめふうみ」に使っているばいにくは、何で  
しょうか。 ① 赤じそ ② うめ ③ ツナ

答えは、明日の通信でお知らせします。