



# 上福島小学校 食育通信

令和5年度12月食育週間【12/18(月)～12/21(木)】

## 一口メモ

○今週は、12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なっています。「しょくい2がっき」のフォルダから見てください。今月もチャレンジしてください。



## キーワード



○12月8日に4、5、6年生が参加した

学校保健委員会がありました。健康委員会の子が「健康は規則正しい生活から～目と睡眠に

クローズアップ～」をテーマに発表

しました。校長先生、向井PTA会長様のごあいさつと「健康な生活には朝ごはんも大切だ」とのお話を上田



内科校医先生からいただきました。

学校保健委員会が終わった後に書いた感想では「目に良い食べ物がたくさんわかった。睡眠をしっかりとりとることがわかった」「しっかり9～



12時間ねようと思いました」「これからは部屋の中での

遊びを減らそうと思った」「目はとても大切なことを教えてもらい、目にいい食べ物があることを知ったので、食べてみたいなどと思った」「自分の生活リズムを見直そうと思った」「ブルーライトが目が悪いえいきょうをおよぼすことがよくわかった」「目がどれほど重要な感覚器なのだわかりました」「目のストレッチの方法や近視のスピードをおくらせる方法がわかってよかった」等と書いていました。

【クイズ】 給食のお米は、12月分から「おぼろづき」から変わっています。つぎのうちどれでしょうか。

- ① ゆめぴりか ② ななつぼし ③ あやひめ

きのうのクイズの答え:② ツナ缶です。 答えは、明日の通信でお知らせします。

