



上福島小学校 食育通信

令和6年度7月食育週間【7/8(月)~7/12(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

み
見ることができますようにしています。

こんげつ
今月もチャレンジしてください。

こんじゅうげつようび
今週月曜日に3年2組、水曜日に3年3組に「野さいを

しっかり食べよう」をめあてに食に関する指導を行いました。

や
野さいのはたらきを確認したあと、
かくにん
きゅうしょく
給食でどれくらいの野さいを食べ
た
ているか調べました。

ねんせい
3年生で1日に食べたい野さいの
りょう
量をグループごとに話し合って

はっぴょう
発表し、最後に1日に必要な野さいの量を学習しました。学習を終えてやってみ
か
ることを書きました。「野さいをのこさずへらさず食べようと思ひます」「朝、昼、夕
や
すべて野さいをしっかり食べる」「朝ごはんに少し野さいを食べようと思つた」「今日
から1日5さらをいしきして野さいを食べようと思ひました」「きらいな野さいを食べ
おも
ようと思う」等野さいをしっかり食べようと書いている子が多かったです。

きょう
○今日の給食の副菜は、グリーンアスパラガスとキャベツのサラダです。

はる
グリーンアスパラガスは、春から夏の初めごろが
なつ
しゅんの野さいです。アスパラガスから発見され
はっけん
たアスパラギン酸という成分が入っています。

つかれをとったり、スタミナをつけたりするのに
やく
役に立つ成分です。



らいしゅう
○来週から夏休みが始まります。夏休みのあいだもきそく正しい生活を送って、
なつやす
ねっちゅうしよう
熱中症にも負けない体を作りましょう。合言葉は、「早ね、早起き、朝ごはん、
はじ
からだ
はや
あいことば
はや
はや
あさ
はいべん」です。

こた
きのうの答え: ③3000グラムです。夏がしゅんのとうがんですが、
ふゆ
冬まで保存できるので漢字で書くと冬瓜と書きます。



キーワード

