



# 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見ることができるようにしています。

今月もチャレンジしてください。

○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。

野さいのはたらきを確認したあと、給食でどれくらいの野さいを食べているか調べました。

3年生で1日に食べたい野さいの量をグループごとに話し合って

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います」「朝、昼、夕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った」「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いました」「きれいな野さいを食べようと思う」等野さいをしっかりと食べようとしている子が多かったです。

○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。

グリーンアスパラガスは、春から夏の初めごろがしゅんの野さいです。アスパラガスから発見され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役に立つ成分です。



○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、熱中症にも負けない体を作りましょう。合言葉は、「早ね、早おき、朝ごはん、はいべん」です。

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、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

