



上福島小学校 食育通信

令和6年度9月食育週間【9／9(月)～9／13(金)】

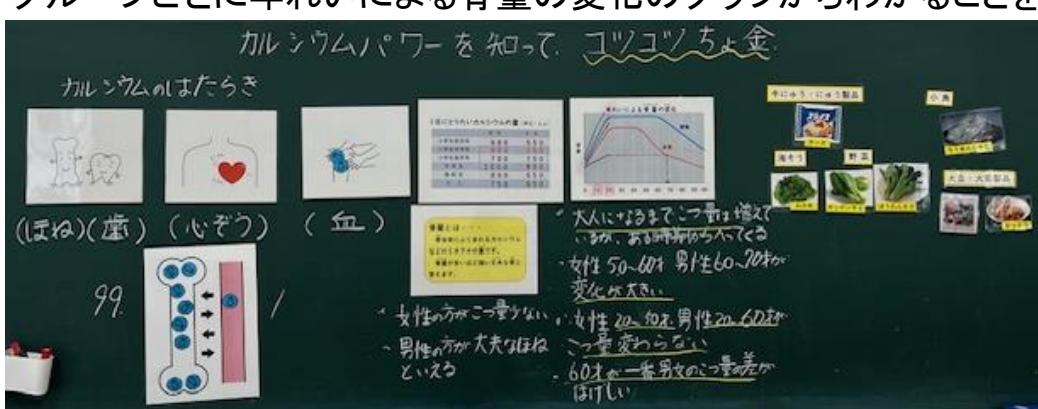
一口メモ

○今週は、9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。

こんげつ
今月もチャレンジしてください。

〇8月に各学年に行った食に関する指導について、今日は
4年生の食に関する指導をお知らせします。

4年生は「カルシウムパワーを知って、コツコツちょきん」を
めあてに行いました。カルシウムのはたらきを確認した
あと、1日に必要なカルシウム量を年代別に知って、



多いや女性は、40代から65才まで急に骨量がへっているなど意見を出していました。20才まで男女ともに骨量が増えていくことを確認し骨量を増やすために、カルシウムを骨にちょ金することを学びました。最後にこれから心がけることを書きました。「20才までカルシウムがたくさんある食べ物をたくさん食べる」「毎日必要なカルシウムを3回に分けてとる」「家でもカルシウムのある食べ物を食べ続けてほねや歯を強くしたい」「カルシウムの入っている食品をたくさん食べて元気になりたい」等書いていました。

【クイズ】 きょう きゅうしょく つきみ ぎょうじこんだて ちゅうしゅう めいげつ
今日の給食は、月見の行事献立です。中秋の名月はいつでしょう。

- ① がつ にち 9月 12日 ② がつ にち 9月 15日 ③ がつ にち 9月 17日

こた あす つうしん し
答えは、明日の通信でお知らせします。

きのうの答え: ②の10月31日がハロウィンです。

