



# 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)】

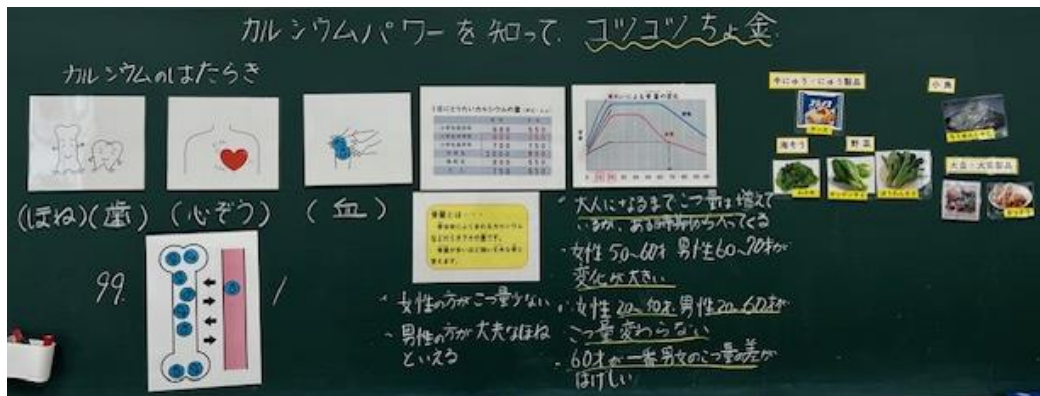
## 一口メモ

○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しています。  
今月もチャレンジしてください。

○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、コツコツちょ金」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 knowing、

グループごとに年れいによる骨量の変化のグラフからわかることを話し合っ



はな あ  
はっぴょう  
発表しま  
した。各  
グループ  
からは、  
男性の方  
が骨量が

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  
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】 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 9月12日      ② 9月15日      ③ 9月17日

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。

