



# 上福島小学校 食育通信

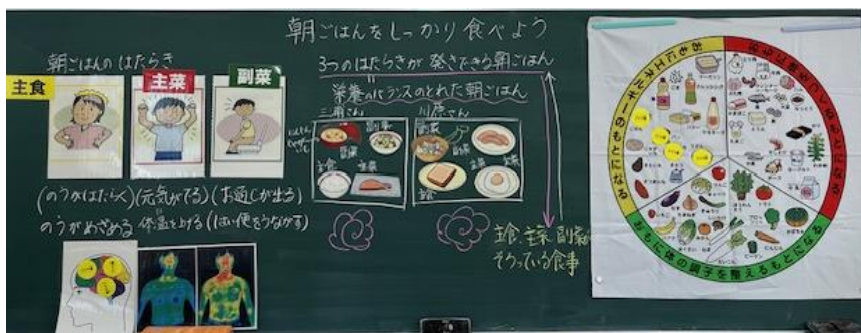
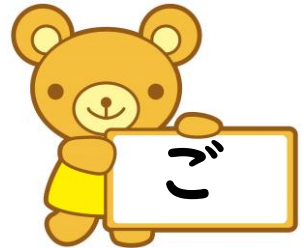
令和6年度9月食育週間【9／9(月)～9／13(金)】

## 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5年生の食に関する指導をお知らせします。  
5年生は「朝ごはんをしっかり食べよう」をめあてに行いました。朝ごはんのはたらきを学習した後、朝ごはんの3つのはたらきが発揮できる朝ごはんをごはんをメインに

キーワード



した朝食とパンをメインにしたモーニングセットの2種類を考えました。  
朝ごはんのはたらきが発揮できる朝ごはんはが栄養のバランスのとれた

朝ごはんであることを確認し、栄養のバランスのとれた朝ごはんは、主食・主菜・副菜がそろっている食事だと学びました。最後に今日かはらやってみることを書きました。「早ね早起きをして起きる時間を6:30にする」「明日から栄養のバランスのとれた朝ごはんを食べるため早ね早起きをころがけたいと思います」「いつも時間がなくて朝ごはんを食べてなかったけどこれからは食べる」「朝ごはんをしっかり食べて力をつける」「副菜、主菜、主食を取った朝ごはんを食べるようころがける」等自分の生活のことを考えながら書いていました。

【クイズ】今日の給食のデザートになしができます。きょうのなしの種類は、どれでしょうか。  
答えは、明日の通信でお知らせします。

- ① ほうすい ② 20せいき ③ こうすい

きのうの答え:③の9月17日です。今年は、来週の火曜日が満月です。

