



上福島小学校 食育通信

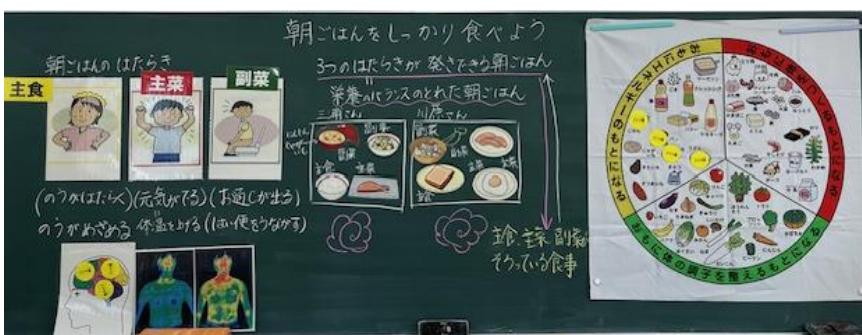
令和6年度9月食育週間【9/9(月)~9/13(金)】

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
み
見ることができますようにしています。

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



あさていしょく
した朝定食とパンをメイン
にしたモーニングセットの
しゅるい かんが
2種類を考えました。
あさ
朝ごはんのはたらきが
はつき あさ
発揮できる朝ごはんはが
えいよう
栄養のバランスのとれた

あさ
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・
ふくさい 副菜がそろっている食事だと学びました。最後に今日か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ころがけたいと思います」「いつ
じかん も時間がなくて朝ごはんを食べてなかつたけどこれからは食べる」「朝ごはんを
しっかりと食べて力をつける」「副菜、主菜、主食を取った朝ごはんを食べるようこ
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ます。きょうのなしの種類は、どれで
しょうか。

こたえは、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。

