



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)】

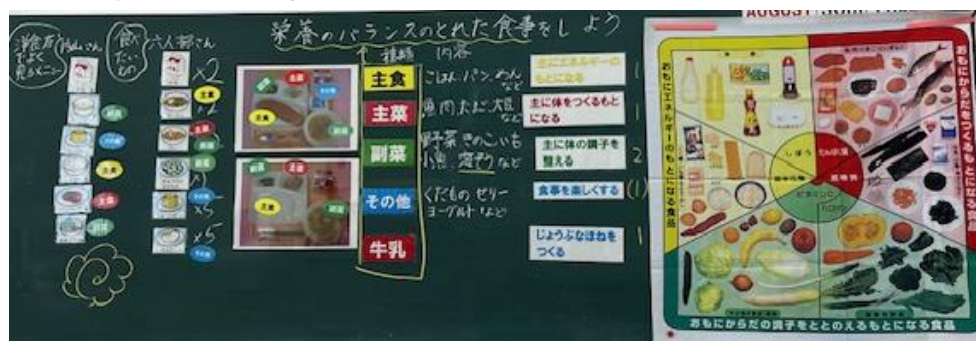
一口メモ

○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
6年生の食に関する指導をお知らせします。

6年生は「栄養のバランスのとれた食事をしよう」をめあてに
行いました。



キーワード



紙上でのバイキング
給食にチャレンジした
あと、栄養のバランス
のとれた食事を給食

から学びました。給食は、毎日主食、主菜、副菜、牛乳プラスその他を組み合
わせていることを確認しました。その後、各自が選んだ給食を主食、主菜、副菜
その他、牛乳に分けてバランスがとれているかを確認しました。最後にこれから
気をつけていきたいことを書きました。「ふだん食べている給食は、栄養の balan
スが取れたものだということが分かった。家でも栄養のバランスのとれた食事をした
い」「栄養のバランスのとれたごはんの中身を知って、もっと副菜を食べようと
思った」「バランスのとれた食事を食べようと思った。一人になったら自分で作るこ
とになるので覚えておきたい」「これからは主食、主菜、副菜のバランスの取れる
ごはんを食べようと思った」等書いていました。

○今日で9月の食育週間は終わりです。9月に入ってもまだまだ暑い日が続きま
す。暑さに負けない体をつくるためにも、「早ね、早起き、朝ごはん、はいべん」で
生活リズムを整えましょう。

きのうの答え: ①の豊水です。きのう、給食室で106このなしの
かわをむいてくれました。

