



## 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)】

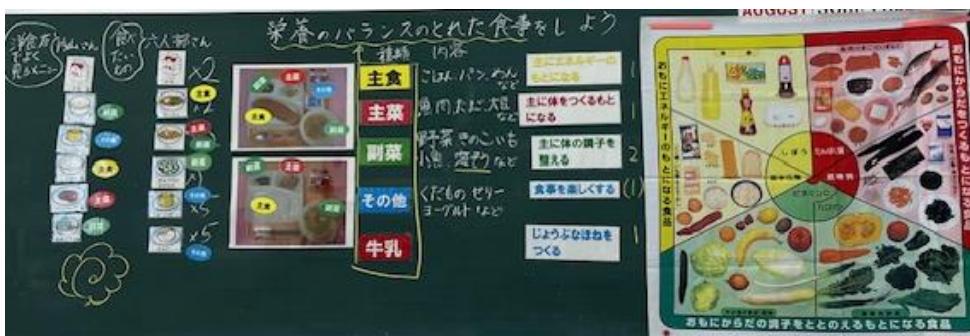
### 一口メモ

○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。

こんげつ  
今月もチャレンジしてください。

がつ  
かくがくねん  
しょく  
かん  
しどう  
きょう  
○8月に各学年に行った食に関する指導について、今日は  
ねんせい  
しょく  
かん  
しどう  
し  
6年生の食に関する指導をお知らせします。

ねんせい  
えいよう  
しょくじ  
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  
おこな  
行いました。



### キーワード



しじょう  
紙上でバイキング  
きゅうしょく  
給食にチャレンジした  
えいよう  
あと、栄養のバランス  
しょくじ  
きゅうしょく  
のとれた食事を給食

まな  
きゅうしょく  
まいにちしゅしょく  
しゅさい  
ふくさい  
ぎゅうにゅう  
た  
あ  
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かめました。最後にこれから  
き  
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、栄養のバラン  
スが取れたものだということを知った。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。一人になつたら自分で作るこ  
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。

きょう  
がつ  
しょくいくしゅうかん  
お  
がつ  
はい  
あつ  
ひ  
つづ  
○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  
せいかつ  
生活リズムを整えましょう。

こた  
ほうすい  
きゅうしょくしつ  
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。

