

# 学校 だより

おおさかしりつきたたみしょうがっこう  
大阪市立北翼小学校

## まいづき にち しょくいく ひ 毎月19日は、「食育の日」

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に着け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。毎月19日は、自分や家族の食生活を見直す「食育の日」です。学校では、「給食だより」や「食育だより」を配布しています。「食育の日」に子どもたちと家族でこれらの配布物を読んで「食」について考えてみてはどうでしょうか。

10月末に配布の「食育だより」には、「子どもに必要なエネルギー」（「①生きるために、生活のためのエネルギー」「②発育・発達のためのエネルギー」「③スポーツに必要なエネルギー」と食事について掲載しています。①と②のエネルギーはすべての子どもに必要です。基本は、3度の食事をしっかりと食べて、栄養をとることが大切です。スポーツをする子どもたちには、朝昼夕の3食とおやつ（補食）で、3つのエネルギーをとります。必要なエネルギーがとれているのか確認してあげてください。

学校では、このような取り組みとともに、学級活動や各教科において「食育」の授業を行っています。「食育だより」の裏面には、授業の様子を紹介しています。

### きたたつみ さくひんてん がくしゅうさんかん し 北翼フェスタ（作品展）・学習参観のお知らせ

11月15日（土）に、北翼フェスタ（作品展）と学習参観を実施します。

#### ◎ 北翼フェスタ（作品展）

【日時】 11月14日（金） 15:30～16:15  
11月15日（土） 9:00～12:00

【場所】 講堂

#### ◎ 学習参観

【日時】 11月15日（土） 2時間目

【内容・場所】 後日、お手紙にてお知らせします。

※正門・玄関ホールで受付を済ませてください。

※保護者証を必ず持参してください。

