

# 食育通信

令和3(2021)年 6月

大阪市立依羅小学校

1年生のおうちのかたへ



【6月は食育月間です】

カラー版は[こちら](#)

1年生で、初めての栄養指導の授業を行いました。テーマは「すききらいせずたべよう」です。『3匹のこぐまちゃん』のおはなしを聞いたあと、き・あか・みどり三色食品群について学習しました。その後給食を作っている様子を動画で見たり、調理

に使う『スパテラ』という器具を触ったりしました。毎日給食を作ってくれている調理員さんに、感謝の気持ちを持ってほしいなと思います。依羅小学校のホームページで栄養指導の様子も紹介しておりますので、ぜひご覧ください。ご家庭でも毎月配られている給食献立表をみて、き・あか・みどりの三色食品群を確認してみてください。どのグループも体にとって大切なので、残さず食べられるといいですね。

## あかのグループ

「からだをつくるもとになる」たべもののなか



にく



さかな



たまご



だいじゅ



ぎゅうにゅう

## きいろのグループ

「ちからのもとになる」たべもののなかま



ごはん



パン



じゃがいも



うどん



あぶら

## みどりのグループ

「ちょうしをととのえる」たべもののなかま



たまねぎ



にんじん



ほうれんそう



しいたけ



りんご

食育通信は毎月19日と各学年の栄養指導後に発行します。

お子様の食に関するお悩み、取り扱ってほしい内容・今回の授業のご感想などありましたら書いて、担任を通じて栄養教諭までご提出ください。今後の食育通信の参考にさせていただきます。

最後になりましたが、自己紹介をさせていただきます。

栄養教諭の大北智子です。学校で給食の献立を立てたり、日々の給食管理（衛生管理や親子給食・アレルギー対応）や食に関する指導を行ったりしています。食に関するお悩みなどありましたらいつでもお声かけください。

