

食育だより



涼しくなり、子どもたちの食べる量がぐんと多くなってきました。ご家庭での食事の様子はいかがでしょう。学校では、総合的な学習の時間で「健康」について学んでいる4年生において食に関する指導が行われました。

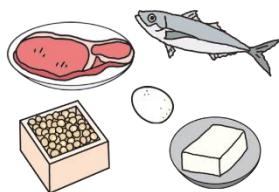


めざせ、健康マスター！

今回は、体をより良く成長させるための生活の仕方について学習しました。元気に過ごすためには、毎日の生活の中で、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・すいみんが必要であることを学びました。

とっているかな？ 大切な栄養素

たんぱく質を多くふくむ



からだをつくるもとになる

カルシウムを多くふくむ



ほねや歯をつくるもとになる

ビタミンを多くふくむ



体の調子を整えるもとになる

栄養のバランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。

そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。みなさんの体は今、体の

成長に必要なほねがつくれる大切な時期です。ほねをつくるもとになるカルシウムをはじめ

として、いろいろな栄養素をしっかりとることはとても大切です。

しゅじょく しゅさい ふくさい するもの

「主食・主菜・副菜(汁物をふくむ)」をそろえて、栄養のバランスのとれた食事にしましょう。

えいよう

しょくじ

主食…ごはんやパン、めん類(おもにエネルギーのもとになる食品)

主菜…魚や肉、たまごや大豆(おもに体をつくるもとになる食品)などを多く使ったおかず

副菜…野菜やきのこ、いもや海藻類(おもに体の調子を整えるもとになる食品)などを多く使ったおかず



学習をひまえて、自分の生活を振り返り、「食事」「運動」「休養・すいみん」について課題を見付けました。

•毎日運動をしているか？

•休み時間は、全身を使った外遊びをしているか？

•朝ごはんは主食以外のおかずを食べているか？

•すききらいせずに苦手なもので食べているか？

•成長に必要な栄養素を進んで食べているか？

•早寝早起きをしているか？

•すいみん時間は7～9時間か？ (低学年は8～10時間)

<みんなのめあて>

○家でも牛乳を飲んで背を高くすることです。

○小魚をあまり食べないので、お買い物に行った時に買って、食べたいです。

○運動してもっとほねを強くして、じょうぶにしたいです。1日1回外に出て公園で走る。

○早寝早起きがあまりできなかったので、9:30までにねて、6:30までに起きる。

小魚と豆を使った給食レシピのご紹介

～しゃりしゃり揚げ～

<材料 4人分>

だいず(乾)	80g	[さとう 大さじ1 しょうゆ 小さじ2 水 小さじ1強]
小麦粉	20g	
にぼし	20g	
揚げ油	適量	

<作り方>

- ①大豆を戻し、小麦粉をつけて揚げる。
- ②煮干しは素揚げをする。
- ③たれを煮つめて、①②にからめる。

～いもと豆のかりんとう～

<材料 4人分>

さつまいも	320g	[さとう 小さじ2弱 牛乳 ゆう 大さじ1弱]
だいず(乾)	30g	
小麦粉	4g	
揚げ油	適量	

<作り方>

- ①大豆を戻し、小麦粉をつけて揚げる。
- ②さつまいもは素揚げをする。
- ③たれを煮つめて、①②にからめる。