

★おうちのひとといっしょによみましょう。

ねんせい しょく かん しどう おこな 2・4年生で食に関する指導を行いました

ねんせい
2年生

「なぜ給食には毎回牛乳が出るのだろう」
牛乳の働きやカルシウムが多い食べ物について知りました。カルシウムのとり方について考えました。



～児童の授業プリントより～

ぎゅうにゅうやカルシウムをとるために これからがんばりたいことを書きましょう。

- いつもいっぱいぎゅうにゅうをのむことと、カルシウムがあるたべものを食べる。
- ぎゅうにゅうを、いっぱいのんで元気にすごして、いっぱいたのしくあそぶようにがんばりたいです。
- ぎゅうにゅうをのんで、カルシウムをたくさんとって、いろいろごはんをたべて元気いっぱいすごしたい。
- 小ざかなを食べる。チーズを食べる。

ねんせい
4年生

「野菜を食べるとどんないいことがあるだろう」
緑黄色野菜とその他の野菜の見分け方や野菜の働きを知りました。1日350gの野菜をとるためには、どのようにしたらよいかを考えました。



～児童の授業プリントより～

野菜をしっかりと（種類・量）食べるために、どんなことに気をつけますか。

- 苦手な野菜を工夫して食べたり、朝・昼・夕でやさいを食べる。
- にが手な野菜を好きな料理といっしょに食べる（カレーやハンバーグに）。火を通してかさをへらしてたくさん食べられるようにする。
- 火をとおしたり、好きなものといっしょに食べたり、キャベツの千切りにゴマドレッシングをかけて食べる。

～おうちの方へ～

お忙しい中、ワークシートにコメントを書いていただきありがとうございました！1・3・5・6年生は、2・3学期に食に関する指導を予定しています。どんなことを学習したのかお子さんから聞き、食卓で話題にしたり、声をかけたりしていただきたいと思います。ご協力をお願いします。

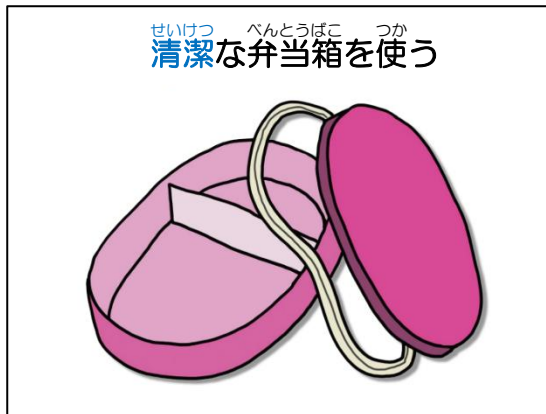
あんぜん べんとう つく **安全なお弁当を作きましょう！** ～**食中毒対策**～

なつやす べんとう た きかい ぶん きおん たか さいきん しょくちゅうどく おお
夏休みになりお弁当を食べる機会が増えますが、気温が高いと、細菌による食中毒が多くな
ります。みため やに おいでは わから ない こと も ある の で、 作り 方 や 保管 に 気 を 付 け て くだ さ い ね。

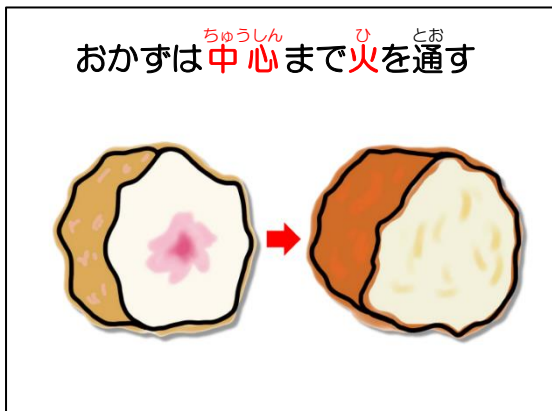
- 【食中毒の定義】**
- ① 微生物（細菌やウイルス）によるもの 例：カンピロバクター（加熱不足の鶏肉など）
 - ② 自然毒によるもの 例：毒きのこ、じゃがいもの芽、スイセン
 - ③ 化学物質によるもの 例：ヒスタミン中毒（赤身魚など）



て けんこう ひと おうしよく きゅうきん など
手には健康な人でも黄色ブドウ球菌など
さまざまな食中毒菌が付いています。



あら 洗うときはふたのパッキンは外して洗いま
す。すみやふちは要注意です。



たまご にく さかな
卵・肉・魚はしっかりめに加熱すると
あんしん
安心です。



おかずは冷まして詰めましょう。保冷剤を
い 入れるなどしての保管が必要です。

きゅうしょく み ～給食レシピをスマホで見ることができます！～



とうかいし
東海市のホームページで給食レシピを一部紹介しています。ご家庭でも
きゅうしょく あじ あじ
給食の味をぜひ味わってみてください。「東海市もぐもぐ給食レシピ」で検索！

東海市もぐもぐ給食レシピ

