加木屋小学校 食育だより

ぱくぱく

令和７年度
No.２

1・2・3年生で食に関する指導を行いました！

1年生「給食のひみつを知ろう」

給食の献立がどんな風に考えられているのかや、給食センターでどのように給食を作っているのかについて学びました。

～授業プリントより～

わかったことや、これからがんばりたいことをかきましょう。

・にがてなものは がんばってたべる。さらは きれいにして かえす。なるべく へらさないようにたべる。

・にがてなものが はいっていても ひとくちは たべる。

・おいしいきもちで たべたいです。きゅうしょくを つくってくれる人に かんしゃする。

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。

～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。

・ぎゅうにゅうや カルシウムをとって ほねを つよくしていきたいです。

・カルシウムがあるものに きょうみを もってみる。

・毎日 ヨーグルトを 食べる。わかめを みそしるにいれて 食べる。

3年生「どんな食べ方がよいか考えよう」

食べ物が黄・赤・緑の三つのグループに分かれることや三つのグループがそろった食事をとることが大事であることを学びました。

～授業プリントより～

これから健康な体を作るために、あなたは食生活でどんなことに気を付けますか。

・黄と赤とみどりを バランスよくたべてけんこうな体をつくる。パンだけしかたべてないから赤とみどりもたす。

・朝ごはんがみどりがたりていないことが多いから、早おきしたり、いそがしいときはみかんをたべたりする。

・赤・緑・黄を入れたり、すききらいをへらしたりして、元気に、生活できるようにする。

1/26(月)～30(金)は東海市学校給食週間

1/24～30は全国学校給食週間です。この週間は、学校給食の意義や役割について知り、関心を高めることを目的としています。

今年は1月最終週を東海市学校給食週間として、全国の郷土料理や産物が給食に登場します。また、来年度は愛知県でアジア競技大会が行われるということで、世界の料理も登場する予定です。

東海市学校給食週間スケジュール

26日(月)京都府　27日(火)福井県　28日(水)高知県　29日(木)愛知県　30日(金)インド

東海市はアジア競技大会でカバディの会場になっています。

カバディはインド発祥のスポーツで、鬼ごっことドッジボールが融合したようなスポーツです。

まだまだ続く寒い冬、元気に過ごしましょう！

これから冬休みが始まりますが、生活リズムが崩れないよう食事や睡眠をしっかりとったり、運動をしたりして、丈夫な体をつくりましょう。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、かぜや胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんをつかった丁寧な手洗いが肝心です。

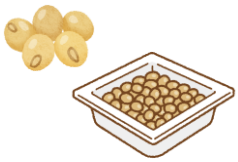
【かぜ予防にとりたい栄養素と食べ物】

たんぱく質

肉類

魚介類

卵



大豆・大豆製品

牛乳・乳製品

ビタミンA

にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー

パプリカ

いちご

ビタミンE

油

かぼちゃ

さけ

アーモンド