

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやあき・あさごはん・そとあそび**を实践しよう!!

食育通信

令和7年7月1日

石巻市立住吉小学校

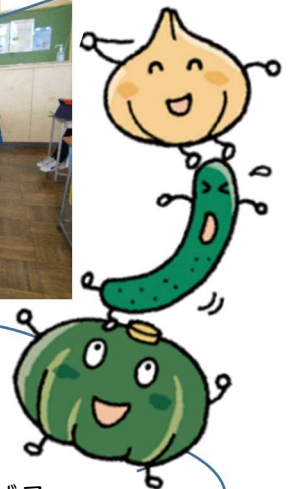
※お子さんと一緒にお読みください

6/23、25日 ^{えいようきょうゆ} 栄養教諭、^{えいようし} 栄養士さんによる食に関する授業が行われました!

^{えいよう}「栄養バランスのよい^{しょくじ}食事について知ろう!」・・・^{ねんせい}5年生



^{しゅしよく}主食、^{しゅさい}主菜、^{ふくさい}副菜、^{しるもの}汁物をそろえると、
バランスのよい^{しょくじ}食事!



<^{ねんせい}5年生の感想より>

- ^{やしきい}野菜の役割がわかった。^{たの}楽しく^{えいよう}栄養バランスを知ることができた。
- ^{えいよう}栄養バランスに気を付けて^{にがて}苦手な物も少しは^た食べられるようにがんばる。
- ^た好きなものだけを^{えいよう}食べない。^{えいよう}栄養バランスを^{かんが}考えて^た食べる。

☆^{きゅうしょくもくひょう}7月の給食目標☆

^{ただ}正しい^{しせい}姿勢でよく^たかんで食べよう。



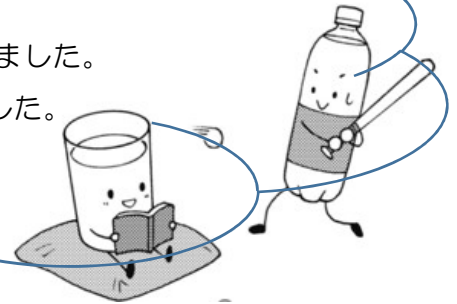
心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで はやね・はやおき・あさごはん・そとあそびを实践しよう!!

「飲み物の秘密を知ろう!」・・・6年生



<6年生の感想より>

- ・意外にスポーツドリンクにいっぱい砂糖が入っていて驚きました。
- ・6年生が食べていい砂糖の量が20グラムでびっくりしました。
- ・甘いものが肌荒れの原因になると分かった。
- ・炭酸飲料はあまり飲まないほうがいいと分かった。



「バランスよく食べよう」・・・4年生

<4年生の感想より>

- ・赤の食べ物は体を作るもとに、
黄色の食べ物はエネルギーのもとに、
緑の食べ物は体の調子を整える
ことがわかりました。
- ・緑の食べ物が免疫を強くすることが
わかりました。



「野菜パワーのひみつをしよう!」・・・2年生



<2年生の感想より>

- ・きょうの きゅうしょくは ぜんぶ たべたい。
- ・いろいろな やさいパワーが あって すごい。
- ・たべものについて いっぱい しることが
できて うれしかった。

やさいの4つのパワー

○ びょうきを ふせぐ

○ めを まもる

○ おなかの なかを そうじする

○ くちの なかを きれいにする

