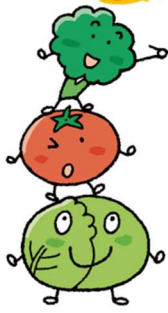
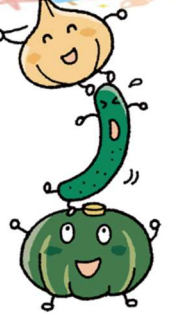


心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで はやね・はやおき・あさごはん・そとあそびを实践しよう!!



食育通信

令和7年7月11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

えいようし しょういく かん じゅぎょう おこな
7/4(金) 栄養士さんによる食育に関する授業が行われました!

「すききらいをなくそう!」...1年生



たべものの パワー 3つ!

- ① からだを おおきく してくれる。
- ② びょうきなどに かかりにくく してくれる。
- ③ からだを うごかす エネルギーになる。

ひとりひとり きゅうしょく 一人一人、給食のめあてを立てて、授業の後3日間めあての振り返りをしました。

<1年生の感想より~3日間の給食チャレンジの後>

- ・きれいな ものでも ひとくち たべました。
- ・にがてな やさいも ひとくち がんばって たべました。
- ・ぜんぶ のこさず たべました。



の もの ひみつ し
「飲み物の秘密を知ろう!」...6年生



<6年生の感想より>

- ・飲み物にどれくらいの砂糖が入っているのか、知ることができて良かったです。水分補給は甘い飲み物ではなく、水やお茶を心掛けていこうと思います。
- ・スポーツドリンクにいっぱい砂糖が入っているとは知りませんでした。これからは水かお茶を飲んで健康な体でいたいです。

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!!

いっしょ ^た **一緒に食べよう!** …2つの学年が ^{がくねん} ^{いっしょ} 一緒にランチタイム♪

6月末にランチルーム会食がありました。ランチルームにはエアコンがないため、今回はクラスの半分の児童が、一緒に食べる学年の教室に移動する形でを行いました。

放課後に、一緒に食べた子供達が「今日はありがとう」「うん、楽しかったね」と話していました。次回は10月です。



もうすぐ ^{なつやす} 夏休みです!

やっぱり
大切

はやね はやおき あさごはん!



夏休みは、つい夜更かしをしたり、朝ごはんを食べなかつたりして、生活リズムが乱れがちです。元気で楽しい夏休みを過ごすためにも、「はやね・はやおき・あさごはん」を心掛けましょう。

しっかり食べて



夏ばてを防ごう