



食育だより

駒ヶ嶺小学校
No. 5
R3.9.15

「さ・わ・や・か・だ弁当」に挑戦してみませんか！

新地町は食育スローガンに、新地の子どもは「さ・わ・や・か・だ」と掲げています。「さ・わ・や・か・だ」には以下の様な意味が込められていますが、これらの「さわやかだ食材」を積極的にとることで、生活習慣病を予防したり、免疫力を高めたりすることができるので、健康維持につながります。今月17日はお弁当の日になっています。ぜひ、お弁当の食材選びにも参考にしてみてください。

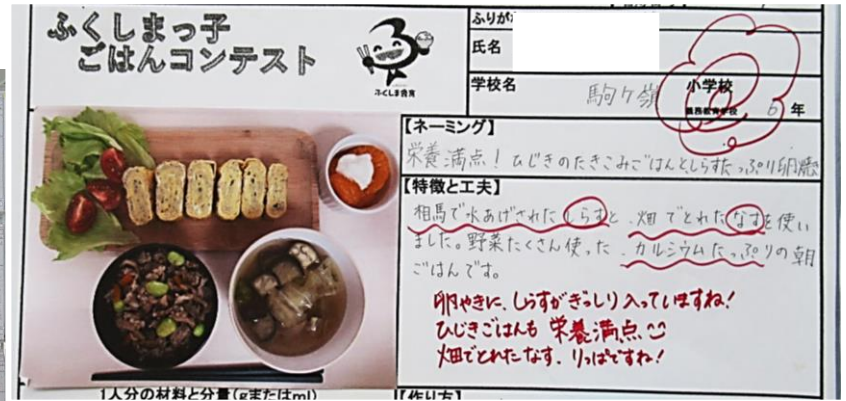
さ（魚）・わ（和食）・や（野菜）・か（海藻）・だ（だし、大豆製品）



これまでに駒ヶ嶺小学校で見つけたさわやかだ弁当の一部です。おうちの人の愛情がたっぷり詰まっていることを実感します。2学期も毎月数回ずつお弁当の日があります。朝の忙しい時間ですが、ご家庭のご協力をお願いします。

ふくしまっ子ごはんコンテスト 応募56点

夏休み中の食育部からの課題「ふくしまっ子ごはんコンテスト」に今年度もたくさんの児童が挑戦してくれましたので、多目的ホールに展示しました。ご家庭の協力がなければなかなかできないことです。ご協力に心から感謝いたします。



ふくしまっ子ごはんコンテスト 56点
どれぞんぶ おいしそう！アレンジには

福田地区の埼玉だいこんの会のみなさんから、今年もかぼちゃとすいかをたくさんいただいたので、給食で提供しました。かぼちゃもすいかもとても甘くて子ども達は大喜びでした。

かぼちゃ・スイカを いただきました



5年生：学級活動 (バランスの良い食事)

5年生の食育学習にも新地小学校の栄養教諭の福山先生に来ていただきました。給食の1食分に含まれる食材を分類し残さず食べることの大切さを学習したり、主食、主菜、副菜、汁物をとることで、バランスの良い食事がとれることを学習したりしました。

子ども達は学習後に以下のような感想をもつことができました。

家でもすききらいしな
いで食べたい。

朝ごはん汁物をとっ
ていきたい。



すききらいしな
いで、いろい
ろな食べ物に挑戦
したい！