

7月

しょくいく 食育だより

いずみ おかしやがっこう れいわ ねんど
泉が丘小学校（令和7年度）

7月1日発行

topic 1

た 食べたことあるかな？

たいよう あ そだ 太陽をいっぱい浴びて育った



なつ やさい だいしゅうごう
夏野菜大集合

きゅうり



モロヘイヤ



かぼちゃ

なす



レタス

ズッキーニ



とうもろこし



ピーマン



みょうが



とうがん



トマト



えだまめ



おくら

topic 2

あつ ゴーヤ ま トマト
暑さに負けない！夏の食生活

ちようしょく
朝食をとろう



ちようしょく にち げん き
朝食は1日の元気の
源です。しっかり食べ
ましょう。

はや ね はや お
早寝や早起きをしよう



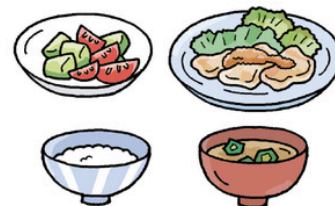
なつ やす せい かつ
夏休みも生活リズム
が乱れないように早寝
や早起きをしましょう。

つめ
冷たいもののとりすぎ
に気をつけよう



つめ
冷たいものばかりと
ると胃腸が弱って食欲
が低下してしまいます。

えいよう
栄養バランスのよい
食事をとろう



しゅしょく しゅさい ふくさい
主食、主菜、副菜、
汁物をそろえて balan
スよく食べましょう。



6月のふりかえり

6/9～13が
マナー週間です！



食事マナー週間に向けて…

食事マナーミッション開始！

給食委員会が全クラスに食事マナー★ミッションについて説明をしました。

泉が丘小学校のみなさんは、9つのミッションを成功させることができるのでしょうか。



姿勢・食事のあいさつ

「いただきます」はおうちでも忘れずに！

背中が曲がると食べ物がまっすぐ流れず、消化がスムーズにいきません。足を床にぴたっとつけて背中をまっすぐにし、よくかんで食べましょう。また、食べ物や食事に関わる全ての人に感謝をこめてあいさつをしましょう。



食器の置き方、ふるまい

ごはんが左なのはなぜだろう

和食の食器の置き方は、食器を持つ頻度や食べやすさが考えられています。また、大切なものを左に配置するという日本の文化が、昔から大切にされていたごはんを左に置くことに関係しています。



気持ちのよい
かたづけも
大切ですね



すきらい

すきらいせず、味覚を育てよう

給食の食べ残しは残念ながら0ではありません。すきらいせず、必要な量を食べることが体の成長のためであること、いろいろな味を経験し味覚を育てること、食べ物の命をいただいていることを忘れず、ひとりひとりが自分の食べ残しを減らせると良いですね。



給食委員会による
けっかはつびょう
結果発表
食事マナー週間

9ミッション全て達成できた
クラスは、14クラスでした！

