

もいもい

毎月19日は
食育の日!!

～食育だより～

1月号
海道小学校 2016. 1. 8

冬休みは楽しく過ごせましたか？冬休みは終わりましたが、寒い日はまだ続きそうですね。

1月には、生産者の方を招待し交流給食や給食週間があります。風邪に負けないように、しっかり体力をつけて、行事を楽しみましょう。

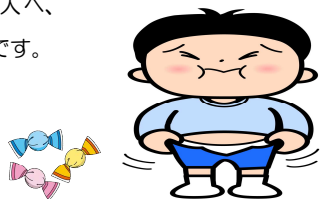
冬休みに太ってしまった！という人へ

おせち料理やお雑煮、お餅など、お正月は美味しい料理がたくさんありましたね。

ジュースやお菓子もたくさん食べたという人もいるのではないのでしょうか。

食べ過ぎて体重が増えてしまった！という人はいますか？

太ってしまった人へ、
肥満予防のお話です。



～こどもの肥満予防5つのポイント～

- ① 一日3食きちんと食べる
朝食を抜くと、次の食事を食べすぎてしまいます。
- ② おやつは、時間と量をきめる
おやつの食べすぎは、肥満の原因になります。果物など、おやつの質にも気をつけましょう。
- ③ よくかんでゆっくり食べる
ゆっくりすることで、満腹感が得られます。食べすぎの防止になります。
- ④ 夕食は早めに食べる
寝る前に食事をすると、朝おなかのすきません。そうすると朝食を抜きがちになります。
- ⑤ 外で体を動かす
体を動かして、肥満を予防します。



1月25日～29日は、給食週間です！

給食週間は、学校給食の意義や役割について理解と関心を深める週間です。

明治22年、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で初めて給食が始まりました。この小学校を建てたお坊さんがおにぎり、焼き魚、漬物といった昼食を出し、みんな大喜びして食べていたそうです。

給食週間中、初めての給食や、昭和時代の給食、なかよしメニューなどが出ます。お楽しみに！

全国学校給食週間

全国学校給食週間（毎年1月24日～30日）の期間中、宇都宮市役所1階において食に関する指導についてのパネル展示を行っています。

1月28日（木）に、海道小学校に毎日旬のお野菜、お米、大豆などを納品している学校納入会の方4名を招待し、一緒に給食を食べます。

1月豊郷地区でとれる野菜

