# もいもい

#### ~。 ~食育だより~

毎月19日は 食育の日!!

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。

がつ せいきんしゃ かた しょうたい こうりゅうきゅうしょく きゅうしょくしゅうかん 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 たいりょく り体力をつけて、行事を楽しみましょう。

#### を休みに太ってしまった!という人へ

りょうり そうに もち しょうがつ まい おせち料理やお雑煮、お餅など、お正月は美味 りょうり

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 のではないでしょうか。

た す たいじゅう ふ 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、 ひまんよぼう はなし 肥満予防のお 話 です。



#### ~こどもの肥満予防5つのポイント~

11ちにち しょく た
1 一日3食きちんと食べる

<sub>ちょうしょく ぬ つぎ しょくじ た</sub> 朝 食 を抜くと、次の食事を食べすぎてしまいます。

じかん りょう ② おやつは、時間と量をきめる

た ひまん げんいん くだもの しっ き 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

た。
ゆっくり食べることで、満腹感がでます。食べすぎの防止になります。

ゆっしょく はや た タ 食は早めに食べる

ね まえ しょくじ ちさ 寝る前に食事をすると、朝おなかがすきません。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

<sup>からだ うご ひまん よぼう</sup> 体 を動かして、肥満を予防します。





#### がつ にち にち きゅうしょくしゅうかん 1 **月25日~29日は、給 食 週 間 です!**

きゅうしょくしゅうかん がっこうきゅうしょく いきゃくくわり 給食週間は、学校給食の意義や役割について理解
かんしん ちか しゅうかん
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 まゅうしょく 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 おおよろこです。

 $^{*bゅうしょく}$  しゅうかんちゅう はじ 給 食 の 船 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 第 2 8 首 (茶) に、海道小学校に舞首 前のお野菜、お菜、 大豆などを納品している学校納入会の芳 4 名を 抱着し、 一緒に 給食を食べます。

## 1月豊郷地区でとれる野菜



