

もいもい

しょくいく
～食育だよ～

11月号 海道小学校 2017. 11. 1

ほごしや かた よ
保護者の方と読んでくださいね

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

かぜ 風がだんだんと冷たくなり、紅葉の季節になりました。11月はいも掘りなど、楽しい行事
がありますね。しっかり体力をつけて、行事を楽しみましょう！

11月のもくひょう

お つ たの かいしょく
落ち着いた楽しい会食

こんなたべかたしていませんか？



いそ た
急いで食べる



た はや
食べるペースが早い



おお こえ はな
大きな声で話す



くば きゅうしょく た
配られた給食をすぐに食べてしまうなんてことはありませんか？

あつ あつ た つめ つめ た
熱いものは熱いうちに食べ、冷たいものは冷たいうちに食べるのが、マナーですが、そのまま一気に流しこむようにして食べてしまう児童が一部見られます。

いそ た かた まわ ひと お つ おこ み
急ぐような食べ方は、周りの人に、落ち着きがなくて怒っているように見えてしまうので
気を付けましょう。周りの人に食べるペースを合わせるのも、マナーの1つです。

き つ まわ ひと た あ
グループで給食を食べるときは、声の大きさにも注意をしましょう。相手に聞こえる
声の大きさで話すようにしましょう。

たいりよく 体力をつけよう



11月22日の持久走大会
にむけ、練習に打ち込んでい
ます。しっかり栄養をとって
持久力をつけましょう！

主食

ごはんやパン、めんなど
の主食は持久力を高める
糖質が多く含まれます。し
っかり食べよう。



たんぱく質

筋肉を作るものにな
ります。筋肉がふえると
瞬発力も高まります。



野菜・海藻

ビタミンやミネラルが多く
含まれます。運動をするとき、
栄養を効率よく使い、体の疲
れをとります。



スポーツ選手は人一倍、健康に気を付けた食事をしているといわれます。
それは、食べたものはエネルギーや筋肉になり、スポーツする上で大切なことだからです。
良い結果を残すためには、練習・努力・食事ですね！

<うつつのみや食育フェア>

10月1日に第12回うつつのみや食育
フェアが開催されました。



<ぎょうざ飯献立>

10月12日に、地域学校園統一で実施し
ました。栃木県ならではの食材を多く使用
しました。

児童からは「おいしい」「また食べたい」
など多くの声が出ました。



<おにぎり・お弁当の日>

12月4日(月)は、おにぎりの日です。当日、給食室から「牛乳・鶏肉の香味焼き・
もやしとにらのごまあえ・味噌汁」が出ますので、おにぎりだけ持参になります。

おにぎりは、食べられる大きさに握らせるようにお願いします。

また12月18日(月)はお弁当の日です。当日、給食室からは牛乳のみ出します。

忘れず持たせるようお願いいたします。後日、プリントにて詳細をお知らせします。