

# もいもい

しょくいく  
～食育だより～

8・9月号 海道小学校 2017. 8. 29

うち かた よ  
お家の方と読んでください。

まいつき にち  
毎月19日は  
しょくいく ひ  
食育の日!!

なつやす たの す  
夏休みは楽しく過ごせましたか？夏休みは終わりましたが、暑い日はまだ続きそうですね。  
がっ うんどうかい  
9月は運動会があります。夏バテをしないよう水分を多く取り、夏野菜や果物からも栄養をたっぷりとりましょう。

## 9月のもくひょう

す きら た  
好き嫌いをしないで食べよう



す きら た  
好き嫌いをして食べていると・・・？

からだ  
身体がだるい



びょうき  
病気になりやすい



イライラする



ほね よわ  
骨が弱くなる



なか いた  
お腹が痛くなる



あじ  
味がわからなくなる



きゅうしょく えいよう  
給食は栄養バランスよく、栄養士が献立を考えています。嫌いなものを食べないで、好きなものばかり食べていると、栄養バランスが悪くなってしまいます。  
たいちよう くず  
体調を崩しやすく、1日元気がなく過ごしてしまうので、バランスよく食べましょう！  
さいしょ きら ひとくち た  
最初は、嫌いなものでも一口は食べるようにしましょう。

# もうすぐ運動会です！

運動会までもう少しですね。練習ではたくさん汗をかきます。

汗は、体内の塩分やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルをふくんでいます。汗をたくさんかく時期は、水分をこまめにとり、野菜や果物などからミネラルをとりましょう。

また、朝ごはんを食べないと力が出にくかったり、暑さでばてしたりしてしまいます。必ず朝ごはんは食べてください。



## 食べ物で元気に運動会！

黄色・・・力や熱のもとになる  
体を動かすための燃料になります。

☆ごはん・めん・パン など



赤色・・・血や肉になる

体を動かす血や筋肉をつくります。

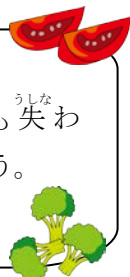
☆肉・魚・卵・大豆 など



緑色・・・体の調子をととのえる

汗をかくと、水分やミネラルなども失われます。野菜や果物で補給しましょう。

☆野菜・果物・海草・きのこ など



## とよさとなかよしメニュー

9月12日（火）は、とよさとなかよしメニューです。今回は海道小学校が献立作りを担当しました。

この日の献立は  
主食：じゃがいも炊き込みご飯  
飲み物：牛乳  
主菜：にらまんじゅう  
副菜：きゅうりの酢の物  
汁物：なすの味噌汁

デザート：梨  
になりました。



豊郷地区の旬の食材を多く使ったメニューです。

後日、豊郷食育たよりにて配布します。

## <食育フェア実施>

第12回うつのみや食育フェアが開催されます。

ステージイベントのほか、食や健康について体験的に学ぶコーナーやクイズラリーが行われます。

毎年賑わうイベントなので、ぜひ足を運びください。

日時：平成29年10月1日（日）

場所：宇都宮城址公園

オリオン市民広場

