



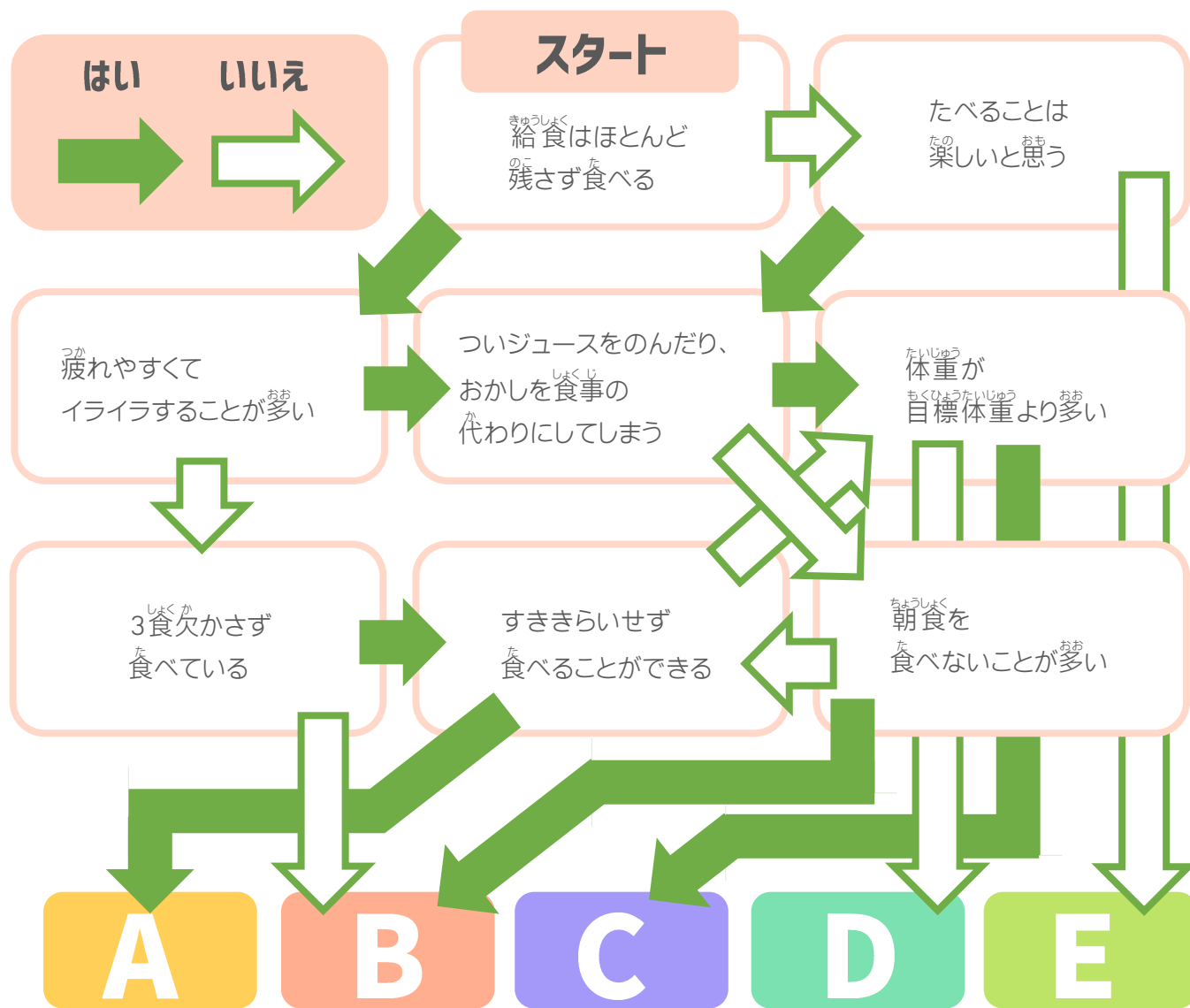
SUKU2

食のおたより3月

清原北小学校 R7.3

しょくいく 食育フローチャート診断 しんだん

正しい食生活を意識して過ごすことはできましたか？今年度も残すところあとわずか！チャート診断で食生活を振り返りましょう！



診断結果は裏面→

しょうたいきゅうしょく 招待給食

2月19日にふれあい給食を実施しました。農園活動(田植えや稲刈り、さつまいもの苗植えや収穫)でお世話になっている方々をご招待して、一緒に給食を食べました。給食委員会が計画し、司会進行表やウェルカムカードを作成して当日を迎えました。和やかな雰囲気の中、食事会を開催することができました。



しんだんけっか フローチャート診断結果



A すばらしいです！

好き嫌いがなく、3食きちんと食べることができています！食事はからだに必要な栄養を取り入れるために大切です。体育の授業以外でスポーツをしていれば、なおさら大切です。肉や魚を使ったおかずと、野菜中心のおかずは、どちらもからだをつくったり、からだをスムーズに動かすために必要です。これからも好き嫌いがなく食べましょう。

ひか C おかしは控えめに！

食事は心の栄養にもなります。楽しく食べるのはとても大切です。ただ、お菓子は骨や筋肉をつくるための栄養素が少なく、食べ過ぎると太りやすくなります。ごはん（食事）をしっかり食べて、外でいっぱい遊んで、からだを動かしましょう。これから背も伸びる時期です。ダイエットをするかどうかは、先生やうちのひとと相談してみてね。

たの た E 楽しく食べよう！

ごはんを楽しく食べることから始めましょう。食べることはあまり好きじゃないみたいですね。ちいさいころに好き嫌が多くても、大人になると食べられるようになる人もたくさんいるので心配はいりません。まずはごはんを楽しく食べましょう。からだを動かして、友達と遊んでおなかをすかせるとうごはんが楽しみになります。ごはんを食べながら、家族と今日一日のことを話すのも、楽しい食事にはとても大切です。

ちようしょく た B 朝食を食べよう！

好き嫌いが少なく、食べることの楽しさや大切さを知っていますね。ただ、食事の回数が足りていません。あなたが成長し、活動するためには、1日2回の食事では栄養素をしっかりとることが難しいです。午前中、頭がぼーっとしたり、眠たいままなのは、朝食を食べないことが原因です。少しずつでも良いので、朝食を食べるようにしてみましょう。

よ しょくじ D バランス良い食事を

苦手な食べ物にも挑戦してみましょう！好きなものを食べることは楽しいですね。楽しく食べるのは大切なことです。でも、好きなものばかり食べていると、からだをこわしたり、すぐ風邪をひいてしまいます。元気に遊び、勉強するためには、苦手な食べ物にも少しずつチャレンジしてみましょう。

ぜんこう 全校スクスク

2月25日に全校スクスクを行いました。栄養士からは



食品ロスについてお話をしました。食べものを大切に、給食は賢いすぎず、苦手なものは減らして、残さず食べましょう！

さといもを いただきました！



さといもを地域の方からいただきました。2月25日に里芋の中華煮にして提供しました。子供たちも大変喜んで食べていました。ありがとうございました！



放射性物質測定結果を下記の通り報告します。

【品名】キャベツ 【産地】愛知県 【測定日】令和7年2月6日

放射性ヨウ素、放射性セシウム共に定量下限値未満

