

しよく いく

食育だより

10月号 宇都宮市立国本西小学校

保護者の方と読んでくださいね

毎月19日は
食育の日!!

だんだんと涼しくなってきました。いよいよ本格的な「秋」です。食欲の秋・実りの秋・収穫の秋を、児童たちとともに十分に満喫していきたいと思ひます。

10月は運動会があります。運動会の練習が始まると疲れが出やすくなります。しっかりとご飯を食べて、規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。

10月のもくひょう

よい食事の仕方を身につける



悪い食事のマナーで食べていると、作ってくれた人や一緒に食べる人に嫌な思ひをさせてしまいます。一度、食べている時を思ひ出し振り返ってみましょう。

給食は、多くの人と一緒に食べる会食の時間です。食事のマナーを守ることは、みんなで楽しく食べるためにもとても大切です。思ひやりの気持ちをもち、楽しい給食の時間にしましょう。

ご家庭でも食事のマナーについてご指導いただきますようご協力をお願いします。

＜悪い食事マナーの例＞

- 口をあけたまま食べる
- 食器を叩く
- ひじをついて食べる
- 食事中に出歩く
- 食事にふさわしくない会話



＜放射性物質検査について＞

9月2日（火）に使用したじゃが芋で放射性物質検査を行いました。

結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。

規則正しい生活をしよう

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギーになるものが足りなくなり、判断力ややる気が低下します。また、疲れをとるためには睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いをしないで栄養バランスのよい食事をしっかり食べるようにしましょう。多くの食品を組み合わせると、色々な栄養素をとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

食品は、「おもにエネルギーのもとになる食品(黄)」「おもに体をつくるもとになる食品(赤)」「おもに体の調子をととのえる食品(緑)」の3つのグループに分けられます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。3つのグループにどんな食品があるか、毎月の給食献立表を参考にしてみてください。

エネルギーのもとになる



体をつくるもとになる



体の調子をととのえる



運動会当日も朝ごはんを食べよう

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夜ご飯を食べた場合、朝ごはんを食べないと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べてから登校しましょう。

