



食育だより

令和3年度

宇都宮市立富屋小学校

★うちのひととよんでください★

紫陽花の花も美しく、梅雨が近づいてきています。6月は食育月間です。食育月間の取組と致しまして、朝食アンケートと4月にお知らせした給食のマナーシートを用いての調査とさらに給食委員会児童によるひとくちメモの作成とその放送を行う予定です。ご家庭でも、朝食・食事のマナーについて、話し合える機会をもってもらえると嬉しいです。

朝食アンケートの内容は、

- ①今月、朝ごはんを食べなかった日はありますか？
- ②1か月のうち、何日位ありますか？
- ③朝ごはんを食べなかった理由を教えてください。
- ④朝ごはん食べているものを教えてください。



(1) 主食…ごはん・パン うどん・コーンフレークなど	(2) 汁もの…みそ汁・スープ フルーツジュースなどの飲み物	(3) 主菜…魚・肉・卵 豆腐・納豆などのおかず
(4) 副菜…煮物やサラダなどの 野菜のおかずや果物のデザート	(5) カレー・ピザ・サンドイッチ・焼 きそばなど主食と主菜と副菜が混ざ っているもの	(6) 牛乳やヨーグルトなどの 乳製品

- ⑤夕食は、20時前に食べていますか？
- ⑥大体22時には、布団に入り寝ていますか？
- ⑦夕食を早めに食べて、早く寝て、きちんとした生活リズムにすると、朝起きた時にお腹が空いて、朝ごはんをしっかりと食べられます。朝ごはんを食べると、どんなよいことがあると思いますか。

げんき あそ 元気に遊ぶことができる	ふと 太りにくくなる	たいおん あ 体温が上がる	め さ 目が覚める
べんきょう 勉強ができるようになる		にち せいかつ 1日の生活リズムができる	

の内容で実施し、子どもたちと朝食の大切さを考える機会を持ちます。
ご家庭でのご協力を何卒よろしくお願い致します。

4月より富屋小学校のホームページ内で子どもたちが毎日食べている給食の様子を掲載しています。お子さんの給食の感想とともに、ホームページ内の給食の様子を覗いていただき、会話をより弾ませていただければと思います。