

* 食育だより *

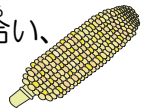
平成29年7月
No.4

さいたま市立中島小学校

む 暑しい日が続き、子どもたちの食欲も、やや落ちていく感じます。暑いからといってジュースやアイスクリーム等の冷たいものばかり食べると体調不良につながります。3食しっかり食事をとり、夏バテ知らずの体を作りましょう。

1年生となかよし学級でとうもろこしのかわむきをしました

7月3日(月)に、給食で全校児童に出すとうもろこしを1年生となかよし学級の児童が皮むきをしました。学校給食で食べるとうもろこしのかわむき体験を通して、夏野菜を知り、栄養士や調理員と直接触れ合い、児童が自分も給食調理に関わったと興味関心をもってもらえたらと考えています。



夏休み期間中も、ご家庭で料理のお手伝いなどをして食に関わる機会を増やしてもらいたいと思います。



1年生の感想より

「とうもろこしにひげがあった。」
「初めてやった。難しかった。」
「むきたてのとうもろこしはとても
ジュシーだった。」
「あまくておいしかった。」

体験学習をした感想は学年の掲示板に貼りだしています。授業参観など学校においでの際、ぜひ見ていただければと思います。

食事と運動 体カアップ29-③

夏バテをしない生活のポイント

元気ポイント1

早起き&しっかり朝ごはん



&



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。そして、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかり守りましょう!

元気ポイント2

間食(おやつ)は時間と量を決めて!



おやつを食べ続けていると、3回の食事が食べられなくなったり、体調不良の原因になったりします。おやつは時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。