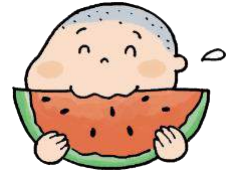


食育だより



おがたがくえん しょくいく
小方学園 食育だより No.4
たんとう えいようきょうゆ てらおゆか
担当: 栄養教諭 寺尾侑夏

もうすぐみなさんが^{たの}楽しみにしている^{なつやす}夏休みです。
栄養^{えいよう}バランスのよい^{しょくじ}食事をとり、十分に^{じゅうぶん}睡眠^{すいみん}をとりましょう。
また、水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}もしっかりと^{おこな}行い、元気に^{げんき}夏休み^{なつやす}を^す過ごしてくださいね。



◎ 暑^{あつ}さに負^まけんぞ!! 夏^{なつ}の食生活^{しょくせいかつ}のポイント ◎

★ 生活^{せいかつ}リズムを^{ととの}整えよう!

3度の^ど食事を^{しょくじ}できるだけ毎日^{まいにち}同じ^{じかん}時間に^た食^たべることで生活^{せいかつ}リズムが^{ととの}整^{ととの}います。
1日を^{いち}スタートさせるための^{たいせつ}大切な^{げん}エネルギー源^{げん}である^{あさ}朝ごはん^{あさ}は^{とく}特に^{じゅうよう}重要^{じゅうよう}です。
夏休み^{なつやす}も「早寝^{はやね}・早起^{はやお}き・朝ごはん^{あさ}」を^{こころ}心がけ^{こころ}ましょう♪



★ バランスのよい^{しょくじ}食事を^{しょくじ}しよう!

暑^{あつ}くて食^{しょく}欲^{よく}がないから、麵類^{めんるい}だけと^{しょくじ}いったあ^あっさりした^{しょくじ}食^{しょく}事^じばかり^{つづ}続けると、
たんぱく^{たんぱく}質^{しつ}・ビ^ぶタ^{そく}ミ^{なつ}ン^{げん}・ミ^{なつ}ネ^{げん}ラル^{いん}などが^ふ不足^{そく}し、夏^{なつ}バ^{なつ}テ^{げん}の原因^{げんいん}になります。
主^{しゅ}食^{しょく}・主^{しゅ}菜^{さい}・副^ふ菜^{さい}の3つを^くバ^あラン^あスよく^あ組^あみ^あ合^あわ^あせて^あと^ある^あよ^あう^あに^あし^あま^あし^あよ^あう^あ♪



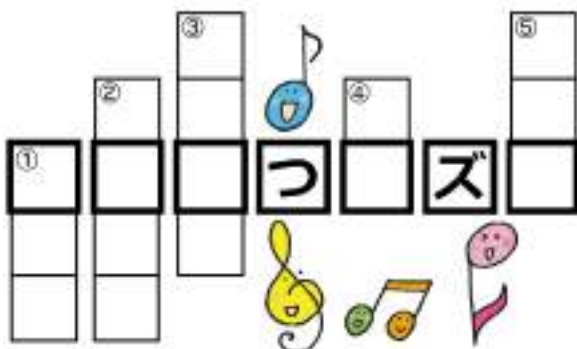
★ 夏^{なつ}野菜^{やさい}を^せ積^せ極^{きょく}的^{てき}にと^{なつ}ろう!

夏^{なつ}の日^ひ差^さしを^あた^あぷ^あり^あ浴^あび^あて^あ育^あった^あ夏^{なつ}野菜^{やさい}は、^{ほう}ビ^ふタ^ふミ^ふンが^{ほう}豊^ふ富^ふです。
また、^から^かだ^かを^ひ冷^ひや^ひす^ひ効^{こう}果^かが^{すい}あ^{すい}り^{すい}、^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}にも^なり^なま^なす。
お^あい^あし^あい^あ野^や菜^{さい}を^たた^たく^たさ^たん^た食^たべ^たて^た夏^{なつ}を^{げん}元^{げん}気^きに^す過^すご^すし^すま^すし^すよ^すう♪



食育パズル

ヒントを^あ見^みて^み縦^{たて}に^{こと}言^ご葉^はを^い入^いれ^いま^いし^いよ^いう。
太^ふ枠^たの中^{なか}に^{こと}言^ご葉^はが^あら^あわ^あれ^あま^あす。



- ① に^らほ^らん^ら地^ち図^ずと^ち〇〇〇^ち地^ち図^ず。
- ② 朝^あに^あ東^{とう}か^から^かの^のほ^ほっ^って、^{にし}西^{にし}に^{にし}沈^{しず}む。
- ③ 夜^よ遅^{おそ}く^{おそ}ま^まで^ま起^おき^おて^おい^いる^いこ^こと。
- ④ フ^ふラ^らン^んス^すの^の首^{しゅ}都^と。
- ⑤ 重^{おも}さ^さの^の単^{たん}位^い。キ^きロ^ろ〇〇〇。



きゅうしよくじ かん こ ようす
給食時間の子どもたちの様子 パート3



か ねんせいがかきゅうかつどう
7/9(火): 2年生学級活動にて…

おがたしやう ねんせい すい きゅうしよく て かわ
小方小2年生が、7/10(水)の給食に出る「ゆでとうもろこし」のために「とうもろこしの皮むき」のお
てつだ へん へん えほん かわ ほうほう まな
手伝いをしてくれました。「とうもろこしぬぐぞう」という絵本からとうもろこしの皮むきの方法を学びました。
ちい て いっしやうけんめい かわ
小さな手で一生懸命に皮をむいてくれた「とうもろこし」をみんなでニコニコいただきます☺!!!

いっしやうけんめい てつだ
一生懸命にお手伝いを
しましたね!!ありがとうございます♡



いただきまーす♡
とてもおいしそう!!



がつ にち しよくいく ひ
6月19日は「食育の日」でした。

あ もの なか ひこうきがた かがっこう はい
和え物の中に、「飛行機型にんじん」が各学校に1つだけ入っています♪

がつ おがたしやう ねん くみ はい
6月は、小方小の「2年1組」に入っていました!!

ひこうきがた あ じどう しやうかい
「飛行機型にんじん」が当たったラッキー☆な児童を紹介します。



なんと!2回目!!!
おめでとう♪

すい ひこうきがた はい
6/19(水):ちりめんサラダに「飛行機型にんじん」が入っていました☆

しやうがっこう たけすえ
◎小学校 2-1:武居さん

うれ そうに た べ て くれ ま し た ♪
とても嬉しそうに食べてくれました♪

がつ にち きん はい たの
7月19日(金)は、どのクラスに入るか楽しみですね!

おめでとうっぴ!!



きゅうしよく ちやうり ようす
給食センター調理の様子 パート3

できあがり♡



おがたしやう ねんせい かわ きゅうしよく ちやうり ぼん
小方小2年生が皮むきをしてくれた「とうもろこし」を給食センターで調理しました★1本のとうもろこしを4
つに切るのはとても大変ですが、頑張っって切ってくださいました。切ったとうもろこしを大きな釜でゆでます。甘
くなるように願っいながらゆでましたよ。お湯の中からとうもろこしを取り出して、食缶に入れていきました🌸