

食育だより

第5号 (1~5年生)
令和6年3月19日発行
鹿児島大学教育学部附属小学校



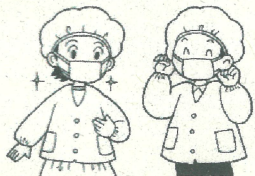
学年をしめくくる節目の時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いが込められています。みなさんは、健康で楽しく過ごしましたか。給食や家庭の食事で、好ききらいをせず、マナーを守って食べることができましたか。

1年間の食生活を振り返り、学年のしめくくりをしましょう。

<1年間の食生活を振り返ってみよう!>

普段の自分の食生活を振り返って確認することが、食生活改善の第一歩です。

食事の準備や後片付けに協力することができましたか?



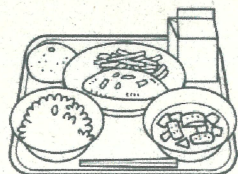
マナーを守って食事をすることができましたか?



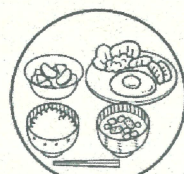
よくかんで味わって食べることができましたか?



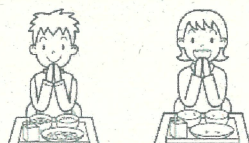
好ききらいなく何でも食べることができましたか?



朝ごはんは休みの日も欠かさず食べましたか?



食べ物の命や食べ物を作ってくれた人に、感謝の気持ちをもつことができましたか?



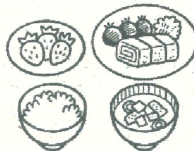
食べ物に興味をもつことができましたか?



間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができましたか?(食べ過ぎませんでしたか?)



自分で選んで食べる時は、栄養のバランスを考慮することができましたか?



<3月11日(月)に、防災給食を実施しました>
附属小では、毎年1回、東日本大震災が発生した3月11日に「防災を考える日」の取組のひとつとして、「防災給食」を実施しています。



【カレー・ミニクラッカー・備蓄水】

地震や津波、火山爆発などの自然災害によって、電気・ガス・水道など、ほとんどのライフラインが使えなくなり、通常の食事の準備ができなくなることが予想されます。

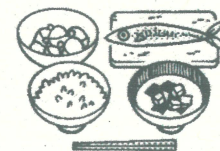
日頃から、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくこと、いざという時に慌てずにすみます。家族で確認し合い防災意識を高めましょう。

水 ひとり1日3リットルが目安です。	カセットコンロ・ガスボンベ お湯を沸かす、簡単な調理などができます。	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など、普段から多めに買い置きしておくことで安心です。	備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど。
------------------------------	--	--	--

<春休みの過ごし方を考えよう!>

春休みを元気に過ごすために、早寝・早起きを心がけ、朝はしっかり朝ごはんを食べるようにして、1日をスタートさせましょう。春休み中に新しい学年に向けて挑戦してみたいことや目標をしっかりと立てるなどして、計画的に過ごしましょう。朝ごはんは、次の1~4がそろった食事にとすると、栄養バランスがとれやすくなります。

- 1 パワーの源 : 主食 (ごはん・パン・めん類・シリアルなど)
- 2 筋肉や血の源 : 主菜 (卵・魚・肉・豆など)
- 3 からだの調子を調える : 副菜 (野菜・くだものなど)
- 4 汁物や飲み物 (みそ汁やスープ、牛乳など)



新2年生から新6年生の4月の給食は、4月8日(月)から始まります。