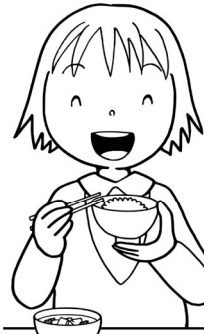


食育だより

おうちのひとといっしょによみましょう(裏面もご覧ください)

本日、1年生と2年生を対象に食育教室を開催しました。1年生では、「給食の約束」「はしの持ちかた」「朝ごはん」について勉強しました。2年生では、夏野菜クイズをしたり、「夏野菜の栄養」「夏野菜を使った料理」について勉強したりしました。その食育教室の内容をふり返ってみましょう。
3年生から6年生も、この「食育だより」でおうちの人と一緒に勉強してみましよう。

食事のマナーを身につける理由は、自分がスムーズに食事をするのと、一緒に食事をする人を嫌な気持ちにさせないことなの二つがあります。将来、みなさんが大人になって、年の離れた人や様々な国の人と会食をする機会があるかもしれません。その時に、食事のマナーを身につけておくと、とても役に立ちます。相手を思いやる気持ちをもって、楽しく食事をしましょう。

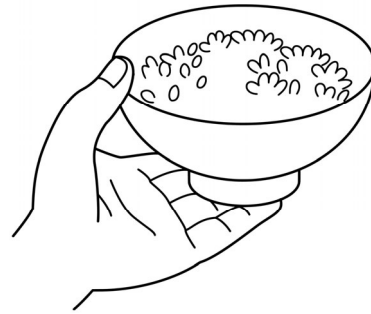


正しいおちゃわんの持ちかた



- ◆背中がまっすぐかな？
- ◆ひじをついたりしていないかな？
- ◆おちゃわんを持って食べているかな？

おうちでも確かめてみましょう



「いただきます」や「ごちそうさま」ってあいさつするのはどうしてかな？

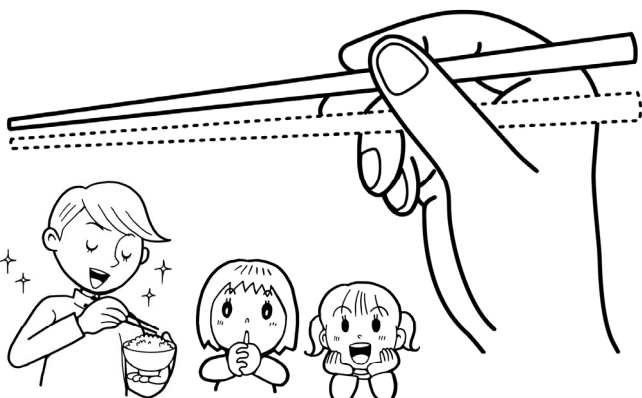


食事の時のあいさつ「いただきます」や、「ごちそうさまでした」は、命ある食べものをいただくことや、収穫や調理してくれた人への感謝の気持ちをこめて言う言葉です。

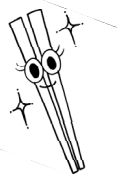


私たちは、動物や植物の命を食べることで生きています。また、農家の人や漁業に携わる人、食べものを運んでくれる人など多くの人が関わってくれています。そして毎日学校や家で食事を作ってくれている人にも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう

はしの持ちかたレッスン！

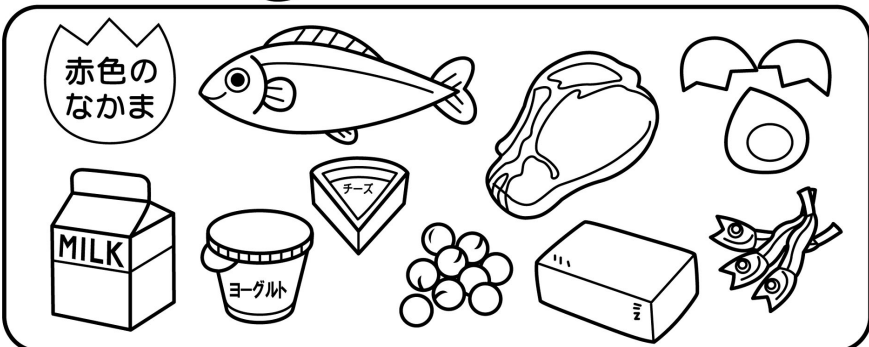


- ①まずは、はしを1本だけ持ってみましよう。(えんぴつの持ちかたと一緒です。)
 - ②えんぴつのもち方ができたら、数字の「1」を書くように上下に動かしてみましよう。
 - ③1本できちんと持つことができたら、次は2本目のはしを持ちます。(2本目は点線の場所にあるのが正解。)
 - ④2本のはしを正しくもつことができたら、上のはしだけを動かしてみましよう。
- ◆正しいはしのもちかたで、「食べものを落とさず」「お皿をきれいに」「かっこよく」食べてみましよう！！



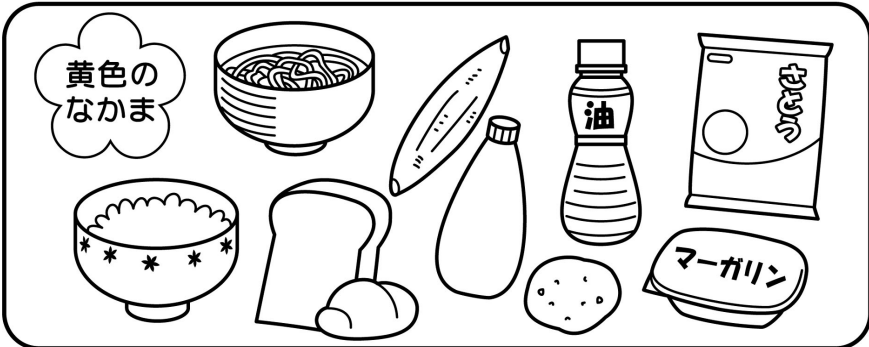
あかきみどりのたべもの

好き嫌いしないで、
赤・黄・緑をそろえて食べると
毎日元気に生活できるよ



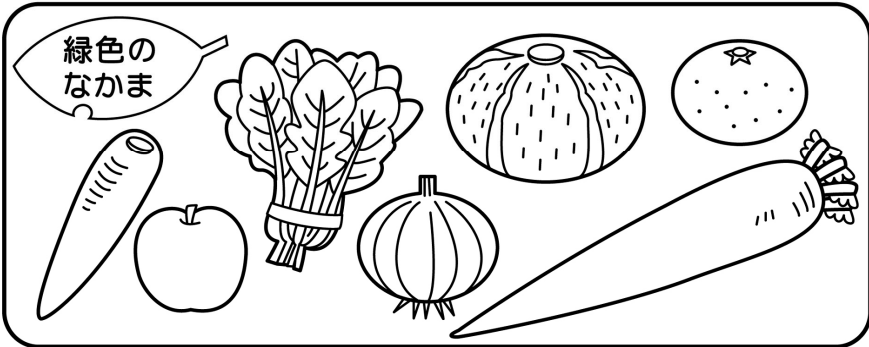
赤色のなかまの食べものは、
魚・肉・たまご・牛乳(乳製品)
とうふ(大豆製品)など

- 骨や筋肉を作る。
- 体が大きくなる。



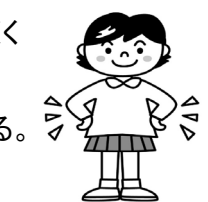
黄色のなかまの食べものは、
ごはん・パン・めん・いも
さとう・油など

- 熱や力が出る。



緑色のなかまの食べものは、
やさしいくだもの・きのこなど

- 病気にかかりにくくなる。
- 体の調子を整える。



朝起きたばかりだと、
頭も体もまだ眠っている状態です。
全部のスイッチが、オフになっています。



朝ごはんを食べると
→→→→



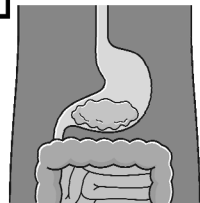
頭のスイッチオン!
頭がすっきりして
勉強に集中できます。



体温が上がる



体のスイッチオン!
体がポカポカあたたかくなり、
元気に運動できます。



おなかのスイッチオン!
おなか元気動きだします。



朝ごはんも、赤・黄・緑をそろえて、バランスよく食べましょう。



朝ごはん
3つのスイッチを
オン! にしよう