

学校・家庭を結ぶ 食育だより

令和2年5月1日

勝山市立村岡小学校

もいもい



新型コロナウイルス感染症対策のための臨時休業が続いていますが、お家で規則正しい生活を送ることができていますか？こまめな手洗いやマスクの着用などと共に、ウイルスに負けない丈夫な体づくりのため、十分な睡眠・適度な運動・バランスのよい食事を心がけましょう。

生活リズムをととのえる

はやね 早寝・はやお 早起き・あさ 朝ごはん



はやね 早寝



睡眠は、疲れを取ったり体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとみましょう。

はやお 早起き



朝の光を感じると、脳を目覚めさせるセロトニンという物質が出て、日中に活動しやすくなります。

あさ 朝ごはん



夕食のエネルギーは朝には残っていません。午前中元気に活動するために、朝食を食べましょう。



バランスよくとりましょう!

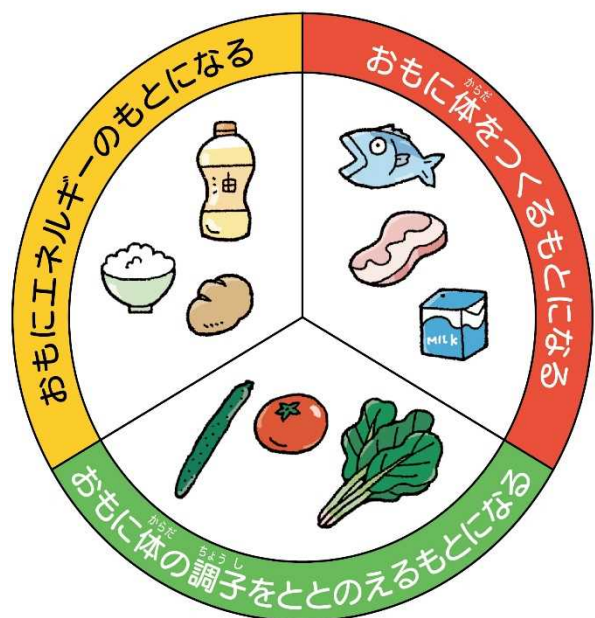
3つの食品のグループ

食べ物は、3つのグループに分けられます。

- 赤**：体をつくるもとになる食べ物
→肉・魚・卵・大豆・牛乳など
- 黄**：エネルギーのもとになる食べ物
→ごはん・パン・麺・いも・油など
- 緑**：体の調子をととのえるもとになる食べ物
→野菜・果物・きのこなど

それぞれのグループの食べ物を組み合わせることで、栄養バランスのよい食事になります。

いつも食べている食事を振り返ってみましょう。

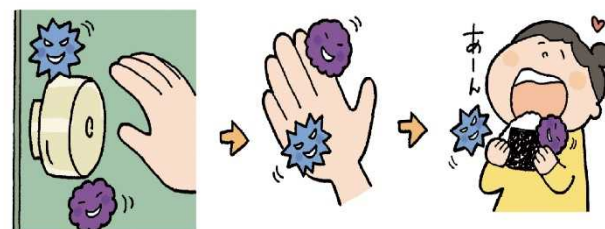


石けんを使って手を洗うことは、自分の体を病気から守るためにとても大切です。見た目がきれいでも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていたりすることがあります。しっかり手を洗って、体の中に細菌やウイルスを入れないようにしましょう。



手が菌の運び屋に!?

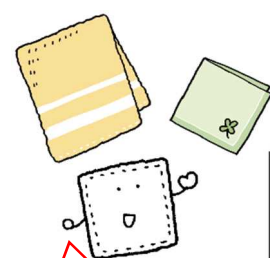
手はいろいろなものにさわるので、手から食べ物や他の人に、汚れや細菌、ウイルスなどが移る危険性があります。つまり、手が菌の運び屋になってしまうのです。感染症予防のために、石けんで手を洗いましょう。



家族で徹底!

しよくじまえ 食事前の手洗い

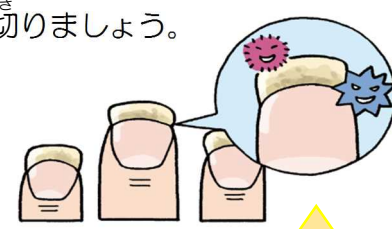
かぜや感染症などにかからず、家族みんなが元気に過ごせるように、一人一人が食事前の手洗いを徹底しましょう。



手を洗った後は、きれいなタオルやハンカチでふきましょ。

つめを切ろう

自分のつめを見てください。長く伸びてしまっていないですか？つめと皮膚の間には、たくさんの細菌が存在しています。ここにいる細菌は、手洗いでは落としにくいので、清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



石けんでまいにち毎日てあら手洗い



Q.アルコールで消毒すれば、手洗いをしなくてもよい?

アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりになりません。アルコール消毒よりも石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らすことができます。石けんを使った手洗い+アルコール消毒を行うと、さらに効果的です。



かてい つく
ご家庭で作ってみませんか？
(おうちの人といっしょに
つく
作ってみましょう！)

給食レシピ



かぞく しょくじ たの
家族みんなで、食事を楽しみましょう♪

しょくいく

食育チャレンジ

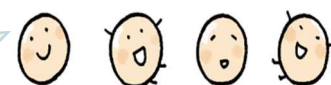
ちようせん
に挑戦！！

★大豆とさつまいもの甘辛煮★

ざいりよう 材料	ぶんりよう 分量 (1人分)
大豆 (水煮)	25 g
片栗粉	0.8 g
さつまいも	30 g
油	適量
煮干し	3 g
こいくち醤油	2.4 g
砂糖	3.2 g
みりん	0.8 g
水	2.5 g

- ①さつまいもを 1.5 cmの角切りにして油で揚げる。
- ②大豆に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
※給食では乾燥大豆を一晩、水につけて使用している。
- ③煮干しはフライパンで、さっと炒る。
- ④醤油・砂糖・みりん・水を合わせて火にかけ、
フツフツしたら火を止める。
- ⑤揚げたさつまいもと大豆、煮干しに④をからめる。

大豆や煮干しには、
カルシウムがたくさん入っ
ています。おやつなどにもび
たりです！



☆小松菜サラダ☆

※分量は、給食の1人分の量です。



- ①小松菜を茹で、3cmの長さに切る。
- ②キャベツは短冊切りにし、茹でる。
- ③きゅうりは輪切りにし、塩で軽くもむ。
- ④油・酢・レモン汁・砂糖・塩・こしょうをボウルに
合わせ、水気を切った小松菜・キャベツ・きゅうり・
ホールコーン・ツナを入れて混ぜる。
※ツナは油を切らず、そのまま入れる。

ざいりよう 材料	ぶんりよう 分量 (1人分)
小松菜	15 g
キャベツ	20 g
きゅうり	15 g
ホールコーン缶	5 g
ツナ	10 g
油	1.5 g
酢	1.5 g
レモン汁	0.8 g
砂糖	0.4 g
塩	0.2 g
こしょう	少々

カルシウムが多い食べ物

牛乳・乳製品 小魚 大豆・大豆製品



日本人の食事では、カルシウム
が不足しがちです。子どもの頃
からカルシウムの多い食事を心
がけることは、とても大切です。
お家でも牛乳を飲んだり、カルシ
ウムが多い食べ物を積極的に
食べたりしましょう。



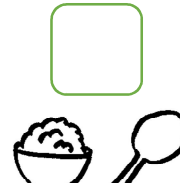
しあわせ元気なふくいっ子を育てる

4きゅう (1・2ねんせいむけ) チャレンジ⑫

作る力・調理する力【しょくじのおてつだい】

あなたは、いえでごはんをたべるときに、じゅんぴやあとかたづけで、どんなおてつだいをし
ていますか？じぶんがしている おてつだいに○をつけましょう。

【さらや ちゃわんなどの しょっきをならべる】 【はしをならべる】 【ごはんをよそう】 【おかずをよそう】
(しょっきにうつしかえる)



【れいそうこから
おかずなどをだす】



【テーブルをふく】



【たべおえたしょっきを
かたづける】



◎ほかに、しょくじのおてつだいをしたことがあれば、かきましょう！
こんなことをしたよ。→

3級 (3・4年生向け) チャレンジ①

食べる力・元気な体を作る力【朝ごはんのはたらき】

朝ごはんをしっかり食べるために、よいと思うことを、すべてえらんで○をつけましょう。

【早くねる】 【早くおきる】 【ねる前には おかしを食べない】



【早食いをする】



【すきなもののだけを食べる】



高学年も挑戦してね！

おうちのかたのサイン・はげましのことば



◎学校が始まったら「もりもり」を学校にもってきましょう。かにリュウくんシールプレゼント！