

学校・家庭を結び 食育だより

令和2年5月28日

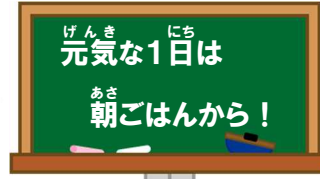
勝山市立村岡小学校

もいもい



みなさんは朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんは1日の元気の源です。学校がある日も、お休みの日も元気に1日をスタートするために、朝ごはんを必ず食べましょう。

あさ朝ごはんを食べると・・・



あさ朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養が体に補給されて、脳や体が目覚めます。また、おなかの中に食べ物を送りこまれると、腸が動き始めて、朝の排便につながります。

家族みんなで朝ごはんを食べましょう！



あさ朝ごはんをぬくとどうなるの？

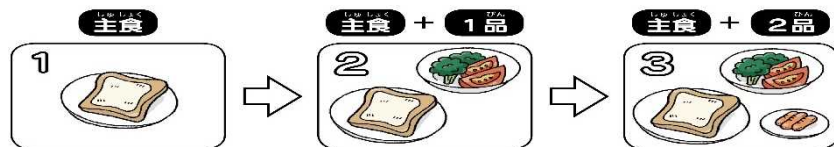
あさ朝ごはんを食べないと、エネルギー不足になるだけでなく、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど心の不調の原因にもなります。



あさ朝ごはんを食べる習慣がない人は

→まずは何かを食べましょう

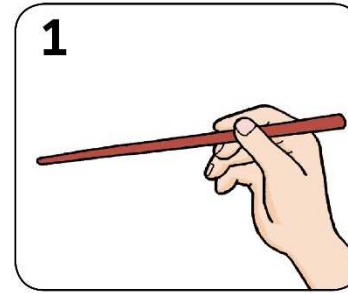
はじめから完璧な朝ごはんを食べようと思っても、なかなか難しいものです。まずは、おにぎりやパンなど、何か1つだけでも食べることを習慣づけていきましょう。



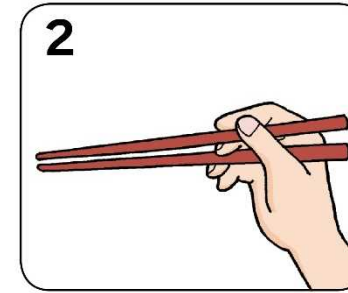
おかずを追加して、少しずつステップアップしましょう！

うち れんしゅう お家で練習しよう！

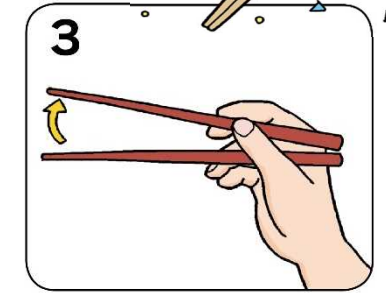
基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

豆や豆腐、小さく切ったスポンジなどを使って楽しく練習しましょう。

せすじ背筋をピンとのばして食べよう

正しい姿勢で食事をする事ができていますか？よい姿勢をつくるためのポイントを紹介しします。

よい姿勢をつくるためのポイント



こんな姿勢はやめましょう

普段の食事の姿勢をふり返ってみてください。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？よくない姿勢は直して、よい姿勢を目指しましょう。



食事のマナーは相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。給食の時間にクラスのみんなが気持ちよく食事をする事ができるように、お家で練習しておきましょう。

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
ひと
つく
作ってみましょう！)

給食レシピ

☆しょうゆカツ丼☆

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量 (1人分)
ごはん	適量
カツ	1個
こいくち醤油	5g
砂糖	2g
みりん	0.5g
水	8g
キャベツ	25g
もやし	15g
人参	5g
塩	0.3g

- ①キャベツは短冊切り、人参はせん切りにする。
- ②キャベツ・人参・もやしを全て茹で、水で冷やしたら水気を切る。
- ③水気を切ったキャベツ・人参・もやしと塩を混ぜ合わせる。
- ④こいくち醤油・砂糖・みりん・水を合わせて火にかけ、フツフツとしてきたら火を止める。
- ⑤ごはんを丼ぶりに盛り、③をのせたら、④のタレにひたしたカツをのせる。

スーパーなどで買ったカツを使って、給食風にアレンジしてみてください。野菜もおいしく食べられるので、オススメです！

※分量は、給食の1人分量です。

☆チゲスープ☆

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量 (1人分)
乾燥わかめ	0.5g
豚切り肉	10g
木綿豆腐	30g
白菜	20g
人参	5g
ニラ	8g
中華スープの素	3g
キムチの素	2g
こいくち醤油	1g
水	120g

- ①木綿豆腐はさいの目切り、白菜は短冊切り、人参はいちょう切り、ニラは3cmの長さに切る。
- ②豚切り肉を軽く炒めたら、水を入れ、中華スープの素、キムチの素を入れる。
- ③②に白菜・人参・ニラを入れて煮込いたら、乾燥わかめと木綿豆腐を入れてさらに煮る。
- ④最後に、こいくち醤油で味をととのえる。


高学年の子どもたちに人気があったメニューです。辛いものには食欲を増やす効果があります。これから暑くなってくると、食欲がなくなりがちですが、そんな時にもぴったりです。


しょくいく 食育チャレンジ


名前 _____ 年 _____


4きゅう (1・2ねんせいむけ) チャレンジ①


食べる力・元気な体を作る力【あさごはんのはたらき】
あさごはんをたべると、からだによいとおもうことに、いくつでも〇をつけましょう。

【うんちがでる】


【ねむくなる】


【あたまがすっきりする】


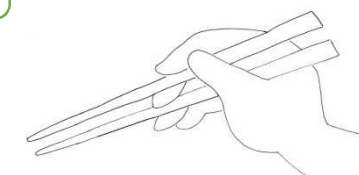
【げんきがでる】


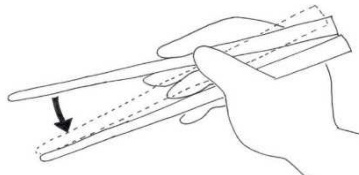
【おこりっぽくなる】


あさごはんをたべると、いちにち、げんきよくすごすことができるよ。

3級 (3・4年生向け) チャレンジ⑤

食べる力・元気な体を作る力【はしを正しく持ちうごかす】
正しいはしもち方をしてみましょう。(口にチェックを入れましょう。)
そして、「カチカチカチ」と音を立てて、上のはしと下のはしの先をあわせてみましょう。

【正しくもつことができる】


【上のはしと下のはしの先をあわせられる】


1日1回チャレンジ！おうちのかたのサインをもらいましょう。

1日目	2日目	3日目

高学年も挑戦してね！
おうちのかたのはげましのことばなど

◎チャレンジ後、「もりもり」を学校にもってきましょう。カニリュウくんシールプレゼント！