

5月 食育だより



山口大学教育学部附属光義務教育学校

栄養教諭 野村 祥史

4月からの食育を紹介します！

1年生は、初めての給食が始まりました。給食時には、給食当番の準備の仕方について、6年生から教わりました。6年生のみなさんありがとうございました！



2年生は、スナップエンドウのすじ取りをしました。すじを取ったスナップエンドウは、調理員さんに調理してもらい、全校のみなさんの給食になりました。

2年生のみなさんありがとうございました！



この他にも、クラブ活動や家庭科など、食を楽しみ、食生活について学ぶ教科も始まっています。また、調理実習も始まります。

9年生は、昨年度に栽培したアサリの放流を行いました。2mmほどだったアサリの稚貝は、一年経つと3cmほどになっていました。順調に育っていけば、9年生が育てたアサリを秋ごろには食べられるかもしれません。9年生のみなさんお疲れ様でした。



ほんこう しよく かん か だい ひど

本校の食に関する課題の一つに、

ちょう しよく せつ しゅ りつ ひく

朝食摂取率が低いことがあげられます。

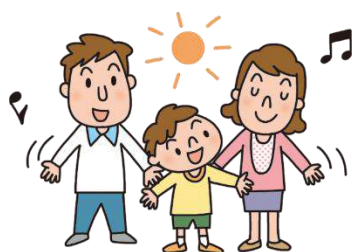


朝ごはんはなぜ大切なのでしょうか

夜、ねむっているときも、わたしたちの心臓はずっと動いていて、呼吸も行われています。そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんは、ねむっていた脳や体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。

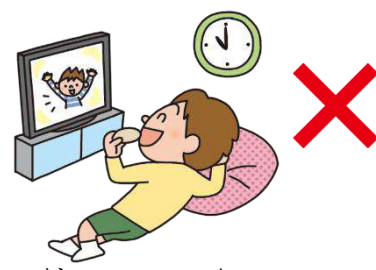
朝ごはんをしっかりと食べるためには



早起きして、ゆとりをもつ。



夕ごはんを夜おそくに食べない。



ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしたりしない。



新緑が目に鮮やかな季節となりました。

子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられない、日中ボーッとしてしまう、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>お 起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>ちょうしよく 朝食をよくかんで食べる</p> <p>ちょうしよくご 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>ひる ま そと からだ 昼間は外で体を動かす</p>	<p>しよく し き 食事は決まった時間に食べる</p>	<p>はや 早めに布団に入る</p> <p>ね まえ 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
----------------------	--	-------------------------------	------------------------------	--