



今がチャンス！ 家族で食に関わる体験をしてみましょう！

「家族で作ろう！朝ごはん」の取組に、御協力をいただきありがとうございました。

食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。これから、野菜を栽培する、親子で買い物や料理をする、準備・片づけ等のお手伝いをする、家族と一緒に食べるなど、身近な食に関する取組をしてください。

夏休みに取り組んでいただいた「家族で作ろう！朝ごはん」カードには、それぞれのお子さんの食体験を広げられた様子が書かれていましたので、感想を一部、御紹介します。

低学年



- ・生き物や野菜やフルーツに感謝したい。
- ・ごはんを作るのは大変ということに気付いた。
- ・家族がおいしいと言ってくれてとてもうれしかった。
- ・いつも作ってくれてありがとうという気持ちになった。

- ・自分で作った朝ごはんは、いつもよりおいしかった。
- ・次は、もっとうまく作れるようになりたい。
- ・包丁に慣れていないので、大きさがバラバラになってしまった。
- ・来年は、もっとうまく作れるように練習したい。



高学年

- ・栄養バランスを考えるのが難しかった。
- ・短時間で作るために順序立てて作らないといけなかったが大変だった。
- ・朝を元気にスタートできるような朝食を作ることができた。
- ・切る・炒めるなど、習ったことをいかすことができたのでよかった。

中学年



運動能力アップのかぎは

食事

運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。

駅伝練習は、日中のような暑い中ではありませんが、「のどがかわく前に」「こまめに」水分補給をして熱中症には十分に気を付けましょう。



栄養バランスの

よい

弁当の詰め方

弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。まだまだ暑い日もあるので、生ものは控え野菜等も加熱した方が無難です。保冷剤も入れて、楽しい校外学習にしてください。

