



2024.6.5 友生小学校

©少年写真新聞社2023

6月は「食育月間」です。食べることは、健康で心豊かな生活を送るうえでとても大切です。特に子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの土台となります。この機会に、ご家庭でも「食」について話をしてみましょう。

【食育のできごと】

6年生「朝ごはんについて」

家庭科学習と連携をして、朝ごはんの大切さについて学習しました。朝ごはんは、必ず食べましょう。また、成長期のみなさんにとっては、主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事をとることも大切です。



より良い朝ごはんにするために、自分のできることを考えました。

- ・たんぱく質やビタミンをとるようにしたい。
- ・毎日きちんと食べているので、それを続ける。
- ・朝たくさん食べられるように、夜ごはんは遅い時間に食べないようにする。



朝ごはんの効果や簡単なレシピが掲載されたリーフレット「朝ごはんを食べよう」が、伊賀市教育委員会ホームページから閲覧できます。ぜひご活用ください。

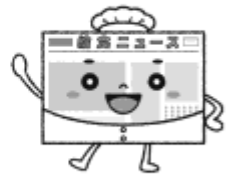
給食委員会 「世界の料理」

6月の給食では、外国の料理がたくさん登場します。そこで、給食委員会の活動として、世界の料理を紹介する掲示板を作成しました。日本の食文化も大切にしながら、外国の料理や食文化にも興味を持ってもらいたいと思っています。



食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかりと食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。



きゅーたん

©少年写真新聞社2024

環境月間

残さず食べて食品ロスを削減

まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。

また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを買う時は期限の近いものを選ぶことなども、食品ロス削減につながります。

©少年写真新聞社2024



6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活を振り返り、「食」について考えてみましょう。



©少年写真新聞社2024