



1年間で学んだことをふり返ろう!

元気に大きくなるために、大切なことはなんだったか、思い出してみましょう。



「食とからだ」チェックシート

食べ物の好き嫌いはないですか。じょうぶなからだづくりは、毎日いろいろなものを食べることから始まります。

YES	→
NO	→

START

食事はほとんど残さず食べる

食べることは楽しいと思う

疲れやすく、イライラすることが多い

つい、おかしやジュースをとり過ぎたり、お菓子を食事の代わりにしてしまうことがある

体重がオーバーぎみだと、注意された

食事は欠かさず3食食べる

いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べる

朝食を食べないことが多い

好き嫌いなく、3食きちんと食べているようですね

3食きちんと食べて、好き嫌いのないあなたはすばらしい。食事はあなたのからだに必要な栄養を取り入れるために、大切なことです。ごはんやパン、おかずもしっかり食べましょう。肉や魚を使ったおかずと、野菜中心のおかずは、どちらもからだがつくったり、からだスムーズに働くために必要です。これからも好き嫌いなく食べましょう。

朝食も食べて、栄養をしっかりととりましょう

好き嫌いも少なく、食べることの楽しさや大切さをわかっています。ただ、食事の回数がやや少ないようです。あなたが活動するためには、いろいろな栄養素が必要で、1日2回の食事ではその栄養素をしっかりとるのが難しいのです。午前中、頭がぼーっとしたり、眠たいまままだったりするのは、朝食を食べない人に多いのです。少しずつでもいいから朝食を食べるようにしてみましょう。

お菓子は控えめに！ごはんをしっかりと食べましょう

食べるのが好きなのですね。食事は心にも栄養をくれるもの、楽しく食べるのもとっても大切です。ただ、お菓子や甘いものは、骨や筋肉をつくるための栄養素が少なく、食べ過ぎると太りやすいので、まず食事をしっかりと食べて、からだを動かしましょう。でも、こどもには無理なダイエットは禁物、保健の先生や栄養士と相談しましょう。

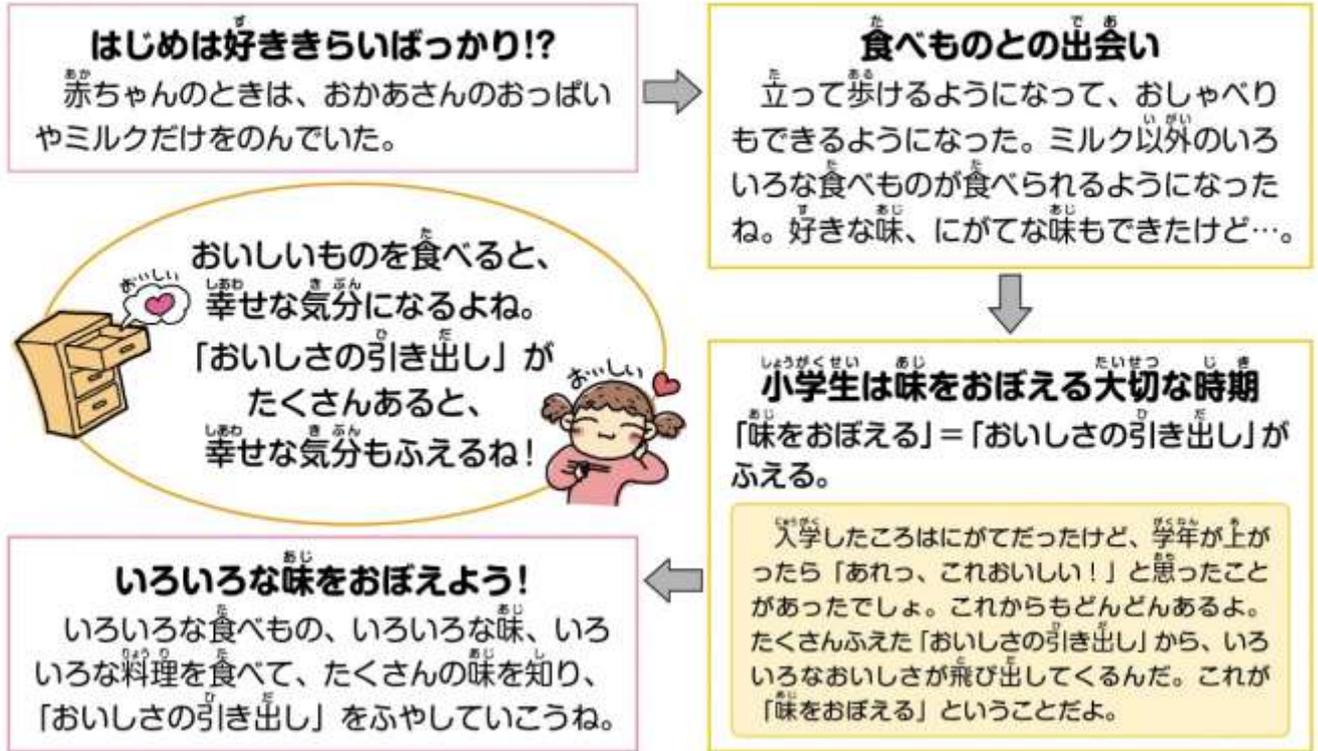
苦手な食べ物にも挑戦して、バランスの良い食事を！

好きなものを食べることは楽しいですね。楽しく食べるのはとっても大切です。でも、好きなものばかり食べていると、からだをこわして、すぐ風邪をひいてしまいます。元気に遊んだり、勉強したりするためには、苦手な食べ物にも少しずつチャレンジしてみましょう。

ごはんを楽しく食べることから始めましょう

食べることがあまり好きではないようですね。でも、食べ物の好みは変わるものです。まず、ごはんを楽しく食べましょう。外でからだを動かしたり、たくさん遊んでおなかをすかせると食事が楽しみになります。ごはんを食べながら、家族と今日一日のことを話すのも、楽しい食事にはとても大切です。

『おいしさの引き出し』をふやそう! ～味覚の成長～



この一年間で新しい料理、新しい味といくつ出会えたかな?新しい学年でもたくさんの出会いがありますように!

給食メニューコンクール

6年生の考えた献立が給食に毎月登場したメニューコンクールの表彰式が行われ、校長先生から賞状の授与がありました。どの献立も大好評でした。



冬と郷土料理の献立

6年3組 石橋 みのりさん

ほうとう、牛乳、切り干し大根としらすのごま酢あえ、レモンゼリー



体の温まる中華給食

6年1組 与那嶺 陽馬さん

勝浦風タンタンメン、牛乳、中華風サラダ、ごまだんご



アジアをあじわ(あ)おう

6年2組 三橋 百花さん

ごはん、牛乳、ホイコーロー、もやしナムル、たまごスープ、ぼんかん