

食育だより

第6号 (1~5年生)
令和7年3月25日発行
鹿児島大学教育学部附属小学校

<春休みの過ごし方を考えよう!>

学年をしめくくる節目の時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いが込められています。みなさんは、健康で楽しく過ごしましたか。給食や家庭の食事で、好ききらいをせず、マナーを守って食べることができましたか。

1年間の食生活を振り返り、学年のしめくくりをしましょう。

<1年間の食生活を振り返ってみよう!>

普段の自分の食生活を振り返って確認することが、食生活改善の第一歩です。



春休みを元気に過ごすために、早寝・早起きを心がけ、朝はしっかり朝ごはんを食べるようにして、1日をスタートさせましょう。自分や家族のために、食事を作ってみるのもよいかもしれませんね。また、春休み中に新しい学年に向けて挑戦してみたいことや目標をしっかりと立てるなどして、計画的に過ごしましょう。

早寝



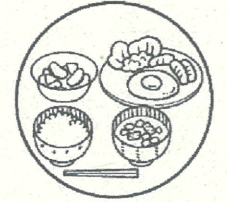
寝る時間を決めて、夜更かししないようにすることで、次の朝、すっきり目覚めることができます。

早起き



起きる時間を決めることで、1日の生活リズムができ、元気に過ごすことができます。

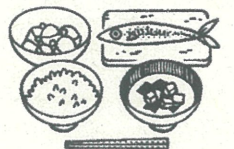
朝ごはん



朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がって脳や体が活動しやすくなります。

朝ごはんは、次の1~4がそろった食事になると、栄養バランスがとれやすくなります。

- 1 パワーの源：主食（ごはん・パン・めん類・シリアルなど）
- 2 筋肉や血の源：主菜（卵・魚・肉・豆など）
- 3 からだの調子を調える：副菜（野菜・くだものなど）
- 4 汁物や飲み物（みそ汁やスープ、牛乳など）



新学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

<お知らせ>

新2年生から新6年生の4月の給食は、4月7日（月）から始まります。

給食着・帽子・マスク・歯みがきセットを準備しましょう。

<p>食事の準備や後片付けに協力することができましたか?</p>	<p>マナーを守って食事をすることができましたか?</p>	<p>よくかんで味わって食べることができましたか?</p>
<p>好ききらいなく何でも食べることができましたか?</p>	<p>朝ごはんは休みの日も欠かさず食べましたか?</p>	<p>食べ物の命や食べ物を作ってくれた人に、感謝の気持ちをもつことができましたか?</p>
<p>食べ物に興味をもつことができましたか?</p>	<p>間食（おやつなど）は、時間と量を決めて食べることができましたか?（食べ過ぎませんでしたか?）</p>	<p>自分で選んで食べる時は、栄養のバランスを考えたことができましたか?</p>