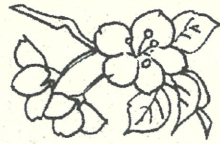


食育だより

第7号 (1~5年生)
令和8年3月24日発行
鹿児島大学教育学部附属小学校



がくねん 学年をしめくくる節目を迎える時期となりました。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、健康で楽しく過ごせましたか。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。

ねんかん 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!>

<p>食事の前に手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは、心を込めて言えましたか?</p>	<p>おしるしを正しく使うことができましたか?</p>
<p>よく噛んで味わって食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事のとり方が分かりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を考え、食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物のしるしを知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい食事時間を過ごせましたか?</p>

ふだん 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。

<学級での目標を振り返ってみよう!>

ぜんき 前期前半6月に、それぞれの学級で話し合い「給食の目標」を設定しましたが覚えていますか?

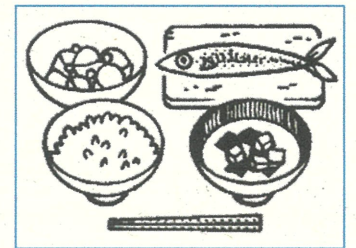
しっかり目標を達成できた学級や目標達成までもう少しかった学級もあるかもしれません。それぞれ振り返り、来年度に生かしていきましょう。



<春休みの過ごし方を考えよう!>

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。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。朝ごはんは、次の1~4がそろった食事にとすると、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 しるもの飲み物 (みそ汁やスープ、牛乳など)



しんがつき 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。

しん 新2年生から新6年生の4月の給食は、4月7日(火)から始まります。給食着・帽子・マスク・歯みがきセットを持ってきましょう。