

いただきます



沼小学校
令和2年9月29日
食育だより No. 4
栄養教諭:石山美紀子

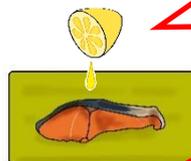
日中は暑い日もありますが、だんだん朝晩冷え込むようになりましたね。給食室でも、ずいぶん作業しやすくなりました。これから、秋が旬のおいしい食べ物がたくさん出てきます。しっかり食べて、食べ物からも季節を感じ、体も心もすくすく育ててほしいと思います。

9月は北九州市減塩普及月間です。

塩分は体にとって必要な成分です。しかし、とりすぎは高血圧の原因になるだけでなく、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病や胃がんにかかりやすくなります。

いつも減塩をこころがけた食事を！！

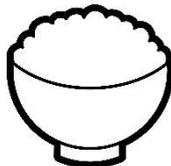
塩分を体から出しやすいので、野菜や果物をたっぷり食べましょう。



しょうゆ（調味料）のかわりにレモンをかけましょう。

貝たくさん（野菜多め）にして塩分を控えましょう。

パンやめん類はごはんとは違い塩分を含んでいるので、おかずの塩分を控えるようにしましょう。



だしをしっかりきかせるのみその量をへらしてもおいしくできあがります。

マイエプロン着用が始まります

後期（10月19日）よりマイエプロンの着用が必須になります。現在は希望制で持参していただいておりますが、マイエプロンの児童が段々増えています。着衣にとまどう様子もありますので、ぜひご家庭で練習をお願いします。うれしそうにマイエプロンを着て、給食当番の仕事にも力が入るようです。

かぶって着られるタイプのものが着替えやすいようです。



自分で結ぶ三角巾は、難しいですが、おうちで練習してきたそうで、ばっちり自分で結べていました。後ろがゴムのタイプを使っている子も多いです。



お願い

- 体操服のように袋に入れてきてください。
- 三角巾、エプロン、袋に記名をお願いします。
- 今まで通り、週末に持ち帰りますので洗濯をお願いします。

間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ



② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると



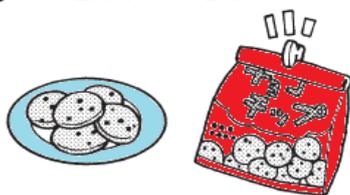
③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまっただよ!



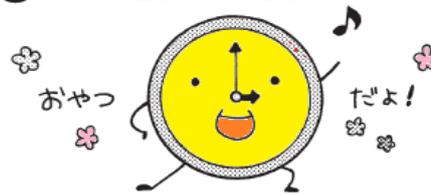
間食4つのポイント

上手に間食をとろう

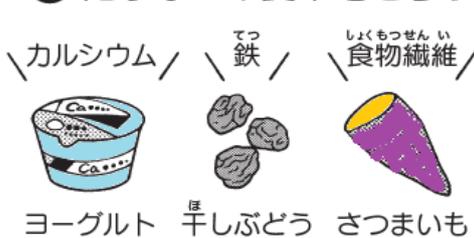
① 量を決めて食べる



② 時間を決めて食べる



③ 足りない栄養素をとろう



④ 成分表示を見て選ぼう



実習生が来ました

栄養教諭実習があり、3年生で授業をしました。子どもたちの苦手な食べ物が一つでも減るように、「ぼかぼかイエロー・すくすくレッド・おたすけグリーン」という3人のキャラクターを紹介し、わかりやすく食べ物の大事な働きを教えてくださいました。子どもたちが温かく迎え入れてくれ、貴重な経験ができました。



自分のめあてを決め、5日間がんばりカードを書き、振り返りました。

児童のワークシートより・・・

「すききらいせずになにかをかけたりにして食べることができました。これからはがんばってきらいなしでがんばります。」

「ちいさくして食べたら少しだけたべれるようになりました。」

「がんばりカードのおかげでにがてなたべものがすきになりました。」

「にんじんがきらいなので、好きなりょうりに入れたのを食べてみました。おいしく食べれました。」

