

# 食育だより No. 1

豊岡市立資母小学校

4月も終わりに近づき、そろそろ子どもたちも新しい生活、環境に慣れた頃だと思います。お父さん、お母さんも5月病などにかからず頑張ってください！！

1日の元気の源は何と言っても“朝ごはん”です。朝ごはんを食べることは、朝の忙しいときに大変な事はあってもそれ以上に得られることがたくさんあります。今はまだ小さな子どもでも、どんどん体が大きくなり、必要な食事の量も増えていきますので、1日2食では補いきれません。

毎食バランスの取れた食事内容でなくても構いません。その日に食べた食事の栄養が吸収され、身体に反映されるのは3日後ともいわれていますので、食事内容のバランスは3~5日内で調整していければ十分だと考えられます。

あまり気負うことなく、まずは1日3食！確実に食べるようにしてみましょう♪



**4月10日(水)の給食**  
わかめごはん 牛乳  
焼きとり つぼ漬けあえ  
じゃがいものみそ汁

4月は新入生を迎え、おにぎりだけのお弁当を持って、縦割り班でチューリップ祭り遠足に出かける予定でした。その事前指導として4月10日(水)に5・6年生合同で、「おにぎり弁当ってどんなの？」をテーマに作り方のポイントを学習してから、給食を使って実際につくりました。

子どもたちはとても意欲的で、わいわい楽しそう。にぎり方やおかずは何を入れようか考え、上手におにぎりをつくっていました。

完成したおにぎりが、予想以上の大きくて、びっくりしている子もいましたが、しっかり完食していました。



縦割り班顔合わせでおにぎり弁当について説明する様子

4月11日(木)の縦割り班の顔合わせで、おにぎりづくりの写真を見せながら5・6年生がいていないに説明をしてくれました。



## 「食育」とは

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子供はもちろん、大人になっても「食育」は重要です。



おにぎりを持ってにっこり☺



4月19日(金)遠足当日。今年は残念ですが、登校してから雨になってしまい、泣く泣く中止になりましたが、体育館で班ごとにおにぎり弁当を楽しくおいしくいただきました。ご協力ありがとうございました。