

ほけんだより

近津小学校
ほけんしつ
R5.6.12 No.4
文責

～保護者の皆様と児童のみなさんへ～

～朝食について見直そう週間運動～

福島県では、6月の食育月間にあわせて、「朝食について見直そう週間運動」を実施しています。この週間は、児童、教職員、保護者が、食に関する正しい理解と関心を高めるとともに、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣の形成を図ることを目的としています。

子どもたちは、学校生活を送っている日は、朝ごはんを食べてから給食まで、何も食べられません。給食までの午前中、脳も体も元気に集中できるようにしておくには、朝ごはんをしっかりと食べておくことがとても重要です。

例年本校では、朝ごはんチェック表で朝食にどのような食品を食べているのか調査していました。今回は、朝食だけでなく、1日3食＋おやつに食べた食品を1週間調査します。この調査の目的は、家庭と給食で、お子さん達はどのくらいの食品数を摂取しているのかを、お子さん自身と保護者の方が振り返り、その結果から食事にどの食品を足していけば良いのかを知って、毎日の食事に生かしていくことです。少しずつでもたくさんの種類の食品を摂っている子どもは、学力が上がる、気持ちが落ち着いて物事に集中できるとも言われています。



そこで、6月13日(火)～19日(月)までの1週間、「1週間70品目」をチェックできる！食材シート(別紙)を実施します。ご家族みなさんで「今日は何を食べたかな?」とチェックしてください。

ボクたちを食べてね!

私たちのからだは食べたものでできている!



FOOD



私たちのからだは、およそ60兆個、260種類の様々な細胞で構成されていると言われています。私たちのからだを作っている細胞の一つ一つは、私たちが毎日食べている食べ物から栄養をもらって作られています。だから、何を食べるかはとっても重要なことなのです。食べるものによって、脳の働きもからだの調子も変わります。

～自分が日々何を食べているのか、食べ物のことを考える1週間にしてください～