

8.9月

食育だより
ランチタイム

毎月19日は食育の日
幸手市立さくら小学校

いよいよ2学期が始まります。夏の疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかり取るようにしましょう。

まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

とうもろこしむいたよ

7月1日、1年生、こすもすのみなさんがとうもろこしの皮むきをして、そのとうもろこしを給食時に全校で食べました。児童の感想を紹介します。



とうもろこしむいたよ

1ねん1くみ



きょうは、とうもろこしのかをむくのがたのしかったです。また、やりたいです。きゅうしよくでとうもろこしをたべておいしかったです。またたべたいです。みんなでとうもろこしのかをむきをしてたのしかったです。



とうもろこしむいたよ

1ねん1くみ



みんなとかわむきをしてたのしかったです。もういっかいたべたいです。むくところがむずかしかったです。



とうもろこしむいたよ

1ねん2くみ

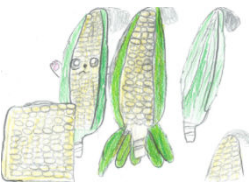


とうもろこしのかをむきをはじめてやりました。ぜんぶむいたら、もじゃもじゃがあって、びっくりしました。



とうもろこしむいたよ

1ねん1くみ



とうもろこしのかをむきがつたのしかったです。あまくておいしかったです



とうもろこしむいたよ

1ねん1くみ



たくさんかがでてきておもしろかったです。とうもろこしのひげがくすぐったかったです。



とうもろこしむいたよ

1ねん2くみ



とうもろこしのかをむきがつたのしかったです。おいしくとうもろこしをたべたいです。



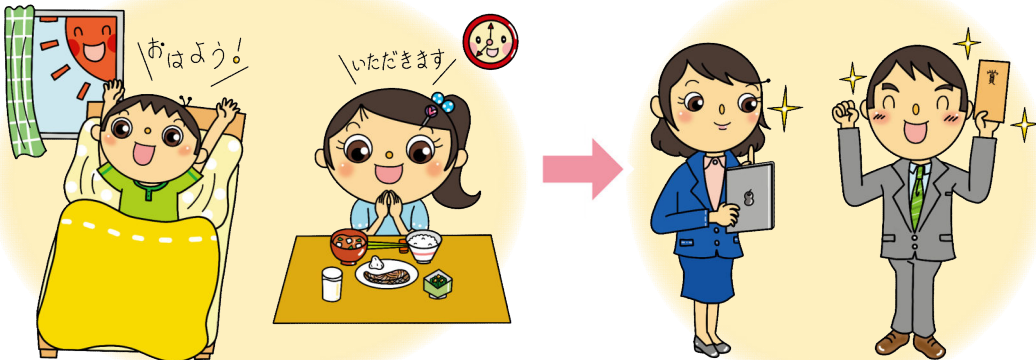
早寝・早起き・朝ごはんは**未来**につながる！

早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣を心がけて、毎日を元気いっぱい！健康に過ごしていきましょう。



子どもの頃の規則正しい生活が『**未来の土台**』に！

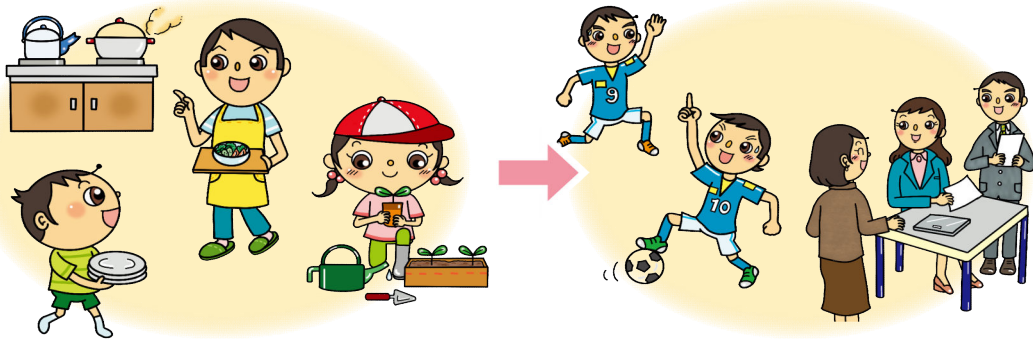
●子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済状況に関わらず、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



★毎日、規則正しい生活を心がけることは、私たち人間が本来もっている「睡眠欲」や「食欲」をしっかり機能させていくうえでとても大切なことです。

子どもの頃の体験活動が**資質・能力を育む**！

●子どもの頃の体験活動（自然体験、動植物との関わりや友だちとの遊び、地域活動、家族行事や家事の手伝いなど）が多いほど、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



★自然の恵みを感じながら食事を楽しんだり、自分で野菜を育ててみたり、ご家庭や地域でお手伝いをしたりするなど、生活の中でいろいろな経験をたくさんできるといいですね。

朝食標語・食育標語紹介



朝食標語・食育標語紹介

