

ぱくぱくもぐもぐいただきます

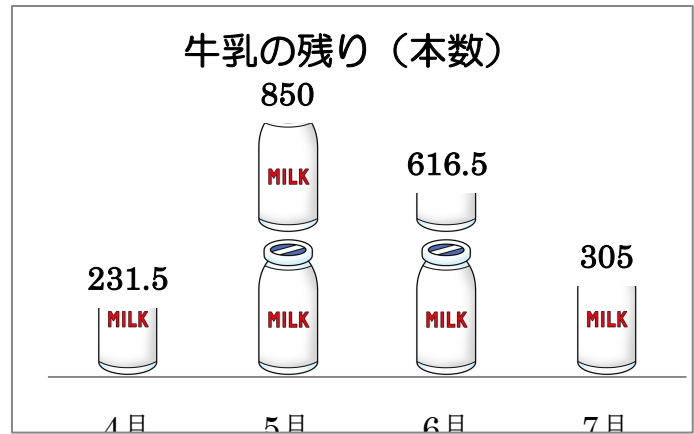
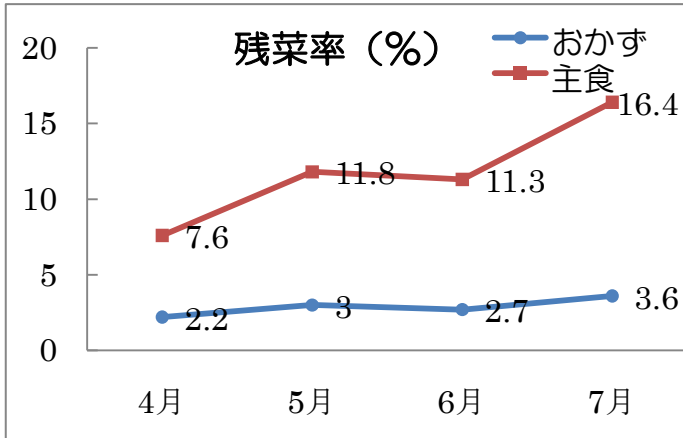
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」



瀬戸市立東山小学校

H24. 9. 21

1. 1学期の食べ残し



1 学期の給食の食べ残しを示しました。暑くなるに従って、だんだん給食の残りが多くなりました。給食は全部食べて初めてバランスよく栄養がとれるようになっていきます。全員がごはんとおかずを今よりあと一口ずつ食べると食べ残しがなくなります。牛乳は毎日1本飲めるといいですね。



2. 親子で料理をしてみませんか？

“食欲の秋”がやってきました。

食欲がどんどんでてくるこの時期に、親子で料理をしてみませんか？
親子で料理をするといいいことがいっぱいあります。

- 1 味覚が育って、好き嫌いがなくなります。**…苦手な素材も料理をすれば身近に感じ、口に出来るようになります。
- 2 感謝の気持ちが持てるようになります。**…作る人の大変さがわかり、食べ残しが減り、作ってくれた人への感謝の気持ちが芽生えます。
- 3 親子の会話が増え、わが子のいいところが見えます。**…盛りつけのセンスなど子どもの意外な一面が見え、親子のコミュニケーションのいいきっかけになります。
- 4 脳が活発に働きます。**…料理はすべての場面で脳を活性化します。だから勉強をするより、親子で料理をする習慣をつけた方が脳の発達に効果的だと言われています。



～簡単おやつを紹介～

豆乳アイス

豆乳 50g
生クリーム 50g
砂糖 大さじ1
お好みでジャムなど

すべてを混ぜて凍らせる。

6年生が試食しました。
あまりに簡単でびっくり&
おいしい！と評判でした。

3. 運動のための食事

運動会までのこり約1週間になりました。運動をするのに適した食事を紹介します。いつもより意識して炭水化物を食べましょう。



ポイントその1

炭水化物

ごはん、パンなどの主食



当日の朝はごはんがおすすです！

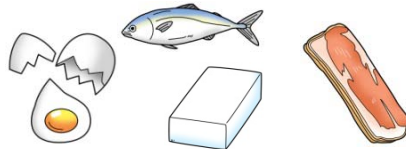


体を動かすには燃料（糖質）が必要です。運動するときは必ず食べましょう。

ポイントその2

たんぱく質

肉、さかな、卵などのおかず



運動するとたんぱく質を分解します（筋肉は主にたんぱく質からできています）。運動するときは必ず食べましょう。

そのほか・・・

○油の多い物はひかえめにしましょう。（消化に時間がかかり、運動するとき負担になります）

○運動前、運動後は水分をとりましょう。（汗をかくので、こまめにとりましょう）

○食べすぎないようにしましょう。

----- 切り取り -----

募集

～わが家の人気朝食メニュー～

野菜を使った簡単で子どもが喜ぶ朝食を教えてください。
献立名・材料・作り方・おすすめポイント・絵など紹介してください。

年 組 名前（

