



# 食育だより

むつみちゅうぶしょうがっこう  
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ  
栄養教諭 坂本文代

だいごう  
第4号

なつ そら がまぶしく かんじられる 季節 となりました。いよいよ 本格的な 夏が始まります。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。

また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## 食べ物の3つのはたらき

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組合せ、栄養バランスのよい食事をとることが必要です。その際に自安となるのが、食品をはたらきによって3つのグループに分け、バランスよく食べる方法です。食べ物の3つのはたらきを覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

《 3つのグループで元気に走るよ！ 》



3年生で、食べ物の3つのはたらきについての学習をしました。給食が、自分たちの健康や成長のために考えられていることを知り、好き嫌いせずに食べたいという気持ちをもった子がたくさんいました。

これからも、給食をしっかり食べてほしいと思います。

給食は、3つのグループがそろっているね！



たくさんの食品が使われているよ。

# なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごそう

なつやす はじ せいかつ みだ つめ たいちよう くす  
夏休みが始まると生活リズムが乱れたり、冷たいものを取りすぎたりして、体調を崩す  
ことが心配されます。なつやす しんぱい なつやす かつよう げんき なつやす す  
夏休みチェックシートを活用して、元気に夏休みを過ごしましょう。

## なつやす 夏休みチェックシート

○、△、× がいくつあるか、チェック  
(はい) (時々) (いいえ)  
してみよう。

① ちょうしょく かなら た  
朝食を必ず食べる



② き じかん しょくじ  
決まった時間に食事をする



③ すいぶん ほきゆう みず ちゃ おお  
水分補給は水やお茶が多い



④ なつ やさい くだもの た  
夏野菜や果物をよく食べる



⑤ つめ た  
冷たいものを食べすぎない



⑥ しょうひん た  
インスタント食品をあまり食べない



⑦ ゆうしょく い こう かんしょく  
夕食以降は間食をしない



ごうけい なんてん  
あなたの合計は何点かな？

合格です！ 喜い 夏も元気に乗り切れるでしょう。この調子で食生活が 12点以上 乱れないようにしましょう。

もう少しです ○がつかなかった項目についてどうしたら改善できるのか考えましょう。 4~11点

がんばりましょう このままでは、体の調子をくずす可能性があります。食生活を見直してみましょう。 3点以下

○ (2点) ...	<input type="checkbox"/>	こ 個	ごうけい 合計	てん 点
△ (1点) ...	<input type="checkbox"/>	こ 個		
× (0点) ...	<input type="checkbox"/>	こ 個		