

もいもい



『^{めぐ}ふくいと^{あじ}かつ^{きゅうしょく}ちまの恵みを^{じっし}味わう給食』を実施しました！

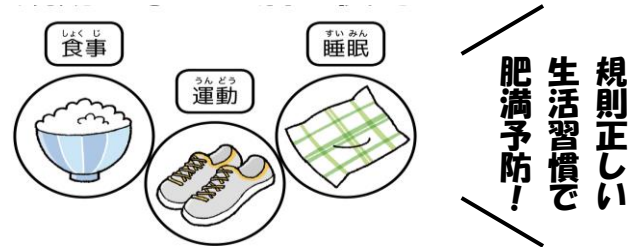


前回のおたよりでお知らせしていました『ふくいの地場産学校給食推進事業』による第1回目の給食を、6月19日ふるさと給食の日に行いました。

このように、おいしかったという意見がある反面、苦手だったという意見もありました。子どもたちの感想を聞きながら、次の献立にいかしていきたいと思えます。


- <子どもたちの感想>
- ・オーロラソースがサーモンと合っていて、おいしかった。
 - ・サーモンが好きなので、うれしかった。ごはんと一緒においしく食べた。
 - ・野菜が苦手だけど、ほんのり甘いこのサラダは食べることができた。
 - ・スープにきゅうりが入っているのは初めてだったけど、シャキシャキしていてよかった。

なつやす
いよいよ夏休み！
せいかつしゅうかん き
生活習慣に気をつけましょう


現代社会では、子どもの肥満が問題になっています。また、子どもの頃に肥満だと、大人になっても肥満であることが多いといわれています。肥満は、がんや心臓病、脳卒中などの多くの生活習慣病の源です。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふり返り、子どものうちから適切な生活習慣を身につけ、肥満を予防しましょう。

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？



子どもがおやつに好きなだけお菓子を食べていたり、おこづかいで自由に買い食いしたりしていませんか。そのことが食べ過ぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもが何を食べているのか把握するようにしましょう。

家族で取り組もう



規則正しい生活をするためには、家族全員の協力が必要です。家族で話し合い、目標を決めて、できることから取り組んでみましょう。

*裏面の目標シートを書いてみましょう！！



できそうなことから始めましょう
 目標例
 ・野菜をたくさん食べる
 ・間食の量を今までより減らす
 ・ゲームは1日30分までにする
 ・朝のウォーキングをする など



ぼくの・わたしの
食事・運動目標

食事	例) 野菜料理を1品増やしてもらおう など
運動	例) 犬の散歩を毎日する など

出典：家庭とつながる！新食育ブック（少年写真新聞社発行）

しあわせ元気なふくいっ子を育てる

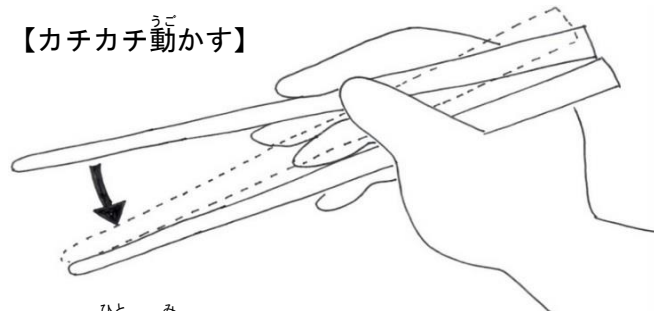
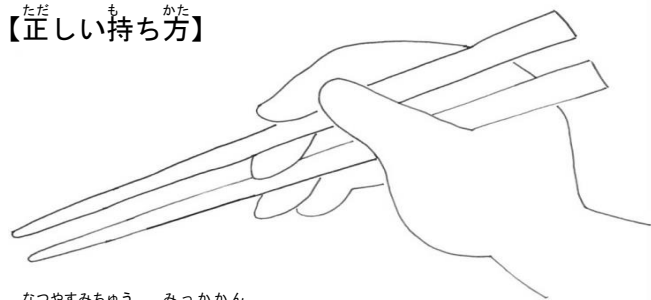
_____ ねん なまえ _____

しよく いく
食育チャレンジ

めいじん
『おはし名人にチャレンジ!』

【正しい持ち方】

【カチカチ動かす】



夏休み中の3日間、できたら○をつけましょう。その後、おうちの人に見てもらってサインをもらいましょう。また、2学期になって学校が始まったら、学校の栄養士さんにも見てもらいましょう。全部のワクが埋まったら、「カニリュウくんシール」をプレゼントします！コツコツとあきらめずに、努力することが大切です。

	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	おうちの人	えいようし
正しい持ち方ができた					
カチカチ動かすことができた					
正しい持ち方でつめた					

※夏休み中、いつでもよいので、チャレンジしたい人は、やってみましょう。（強制ではありません。）