

すくうるらんち がつごう 2月号



がつしょくいくもくひょう
2月食育目標

精華町立東光小学校

えいよう かんが 「栄養バランスについて考えよう」

「好き嫌いせず食べましょう」みなさんも一度は言われたことはありませんか？
「どうして好きなものだけ食べていてはいけないの？」そう思っている人もいる
かもしれませんね。

き 黄のグループ はたら ちから 働く力のもとになる	あか 赤のグループ からだ 体をつくるもとになる	みどり 緑のグループ からだ ちょうし 体の調子をととのえる

好きなものだけ食べていては、体が十分に成長しなかったり、体の調子が悪くなったりします。毎日を元気に過ごすためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切です。

小・中学生の時期は、いろいろな味を覚えるときです。苦手なものも、何回か食べることで好きになったり、食べてみると「おいしい！」と思うこともあります。少しずつでもいいので、一口食べてみましょう。何でも食べられるようになると、体がパワーアップして健康になるだけでなく、食事がさらに楽しくなりますよ。



まいつき 毎月19日は食育の日です。

2月19日(月)「おいしいなるだいずいちぞく」より

こがた 小型パン、や 焼きそば、まめ 豆とツナのサラダ、ぎゅうにゅう 牛乳

こんげつ 今月の「おはなし給食」は、「おいしいなるだいずいちぞく」という絵本です。ひつきとお 大豆や、だいず 大豆から作られている食べ物がたくさん登場します。ある春の日、畑の中から聞こえてきたのは、だいずいちぞく 大豆一族の王子とじいやの声。「われらの力をはやく見せつけてやりたいよ。」「王子、頼もしゅうございます。」おいしいなるだいずいちぞく 大豆一族の大活躍が始まります。毎日の食事にかかれている大豆いちぞく 一族を探してみてね。

しゅしょく しゅさい ふくさい 「主食・主菜・副菜」がそろうと

えいよう 栄養のバランスがよくなります。

