



# しょく いく 食育だより

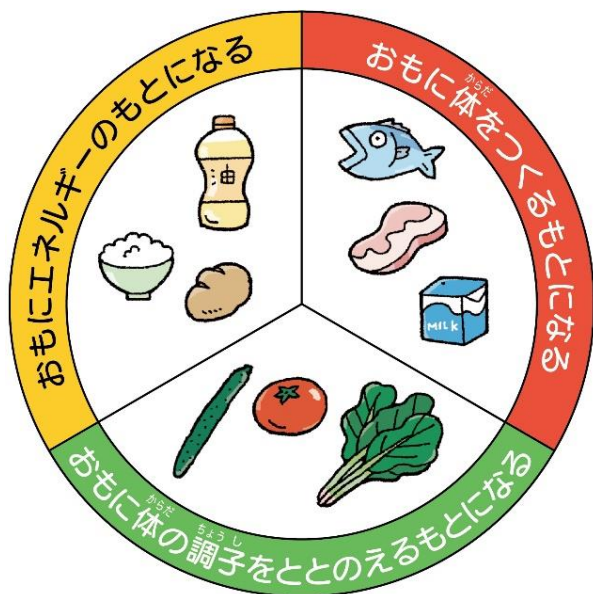


No.5 2021年(令和3年)10月11日

道上小学校 栄養教諭

小林佑希実

もうすぐ運動会ですね。「去年より速く走りたい!」「表現を成功させたい!」などの目標がありますか。食事は運動と同じくらい大切なものです。100%の力で成功させるために、食生活を振り返ってみましょう。



偏りなくとりましょう

## 3つの食品のグループ

- 黄** おもにエネルギーのもとになる
- 赤** おもに体をつくるもとになる
- 緑** おもに体の調子をととのえるもとになる

食品は「おもにエネルギーのもとになる」、「おもに体をつくるもとになる」、「おもに体の調子をととのえるもとになる」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

給食では、毎日3つのグループがそろそろように気を付けています。運動するためのエネルギーが作られるように、速く走るための体が作られるように、元気に運動するための体が整えられるように、残さずいただきます。



道のうえしょくいく 海上食育ルーム配信中! クラスコードは「 」です

7月に開設した、Google Classroomの「海上食育ルーム」を2学期も更新しています。のぞけば何かが学べるように、給食が作られている様子や、レシピ、クイズなどをのせています。

10月からは、質問コーナーも作りました! コメントを残すだけでなく、給食について聞いてみたいことや、動画のリクエストなどがあればどんどん教えてください。

### 質問コーナーに寄せられたコメント

- 給食を作るうえで気を付けていることはありますか。
- いわしのかばやきの作り方を教えてください。
- 給食を作る人たちは、しんどくなったりしないんですか。

たくさんの質問をありがとう! 時間がかかっても必ず返します。

予告「10月に第2回給食検定をする予定です!」

給食クイズ10問に挑戦! 給食放送をしっかりと聞いておこう! お楽しみに!



### ネットで見たけどこれってホント? ②食のメディアリテラシー

こげたものを食べるとがんになっちゃうってホント? 著: 北折 一



インターネットには、さまざまな食に関する情報があふれています。中には「これってホントなの?」というものがあります。そんなとき、情報を鵜呑みにするのではなく、正しいのか、信じてよいのか、自分で判断する必要があります。

どうやって情報を判断し、考えていくかが分かる本です。

給食掲示板のところに置いてあるので、気になった人はぜひ読んでみてください。



道上小学校では、給食技術員(緊急要員)を募集しています。月2回程度、給食の調理補助・片付け等を行う仕事です。問い合わせがある場合は、教頭までご連絡ください。

Google Classroom配信中! クラスコードは「 」です。

食育だよりはホームページにも掲載しています。ぜひカラーでご覧ください。

# 黄のなかまクイズ

**Q1** 食べものは、からだへの働きによって3つのなかま（赤・黄・緑）に分かれます。黄色のなかまは、どのような働きをする食べものでしょうか？

① からだの調子をよくする食べもの

② からだの血や肉、骨になる食べもの

③ からだの熱や力を出す食べもの

**Q2** 下の絵の中で、黄色のなかまの食べものに○をつけましょう。

① バナナ

② パスタ

③ エビ

④ さつまいも

⑤ にんじん

⑥ 納豆

⑦ ごはん

⑧ ケーキ

⑨ みかん

⑩ だんご

⑪ チーズ

⑫ 食パン

**Q3** 今日の給食の中に入っていた黄色のなかまの食べものを思い出して書いてみましょう。



答えは次回の食育だよりで発表します。

早く知りたい人は 栄養教諭 小林 まで提出してください。

前回のこたえ

第1問：①アスパラガス 第2問：②血をさらさらにする 第3問：③歯と口の健康週間