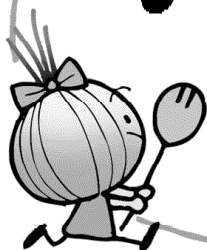


もぐ・ぱく通信



冬休み号

冬休みは、クリスマスやお正月など楽しい行事が続きます。「家の中でゴロゴロしてばかり…」とにならないよう、元気に体を動かしましょう。また、早ね早おきをして生活リズムを整え、朝・昼・晩の三度の食事をしっかりと食べましょう！
この号は、二学期に実施した食育内容についてお知らせします。

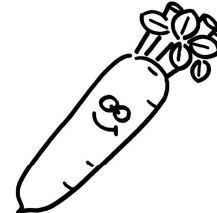
スナック・スクール（カルビー）



5年生は、10月13日にゲストティチャーをお迎えして、「おやつ」をテーマに『正しい食習慣』（おやつを食べる量／時間／表示の見方）、『自己管理能力』（食を選ぶ力）などの学習をしました。また、「おやつ」の楽しさや「おやつ」でのコミュニケーションなどのお話がありました。塩分・糖分・エネルギーのとりすぎない「おやつ」選びを教えていただきました。

SATシステムを使った献立作り（家庭科の食物領域のまとめ）

6年生は、12月6日に「献立づくり」フードモデルを使った献立作りの食育を体験しました。休みの日の昼食の献立を班で考案、バランスの悪かったところ、よかったところを学習しました。ポイントは、実際に食べられる量か、塩分は多くないか、たんぱく質は不足していないかなどでした。その後、個人で夕食の献立を考え、バランスのとれた食事が作れていました。



野さい大研究

3年生は、12月14日に「野さい大研究」のテーマで、食育を実施しました。茨木市保健医療課の栄養士の先生に来ていただきSATシステムで、『小学生が1日に食べる必要がある野さいの量』について、野菜のフードモデルを使い実際どれくらいの量になるかを体験しました。小学生が1日に食べる必要がある野菜の量は、240g～300g以上です。野菜料理にすると5皿程度でした。給食では、だいたいどちらのおかずにも野菜が入っています。また、100g前後の野菜を使用しています。子ども達は、野菜料理をしっかりと食べる事が大切だと、気づいてくれたようです。



2018 年 1 月の給食開始は 1 月 10 日（水）です。
また 1 月は給食週間・震災献立があります。

