

食育だより

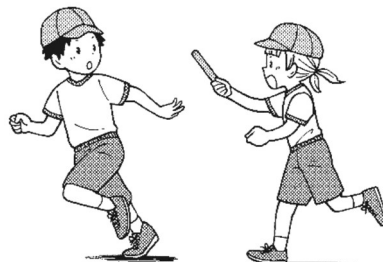
幸松小学校
令和7年5月号
毎月19日は食育の日
＊おうちの人と読みましょう＊

さわやかな風が吹く、過ごしやすい季節になりました。新しい環境に慣れて、少しずつ疲れが出てくる時期でもあります。元気に登校するために、規則正しい生活と、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

しっかり食べて元気に体を動かしましょう！

5月に入ると、体力テストや、4・5・6年生では6月に行われる市内陸上大会の練習がスタートするなど、運動する機会が多くなります。

わたしたちは、食べ物を食べることで活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。体を元気に動かすためには、朝・昼・夜の1日3食を、毎日規則正しく食べることが大切です。



©少年写真新聞社2025

運動の前も後も、バランスよく食べることが大切です



©少年写真新聞社2025

忘れずに！水分補給

熱中症は、体が暑さに慣れていない、今の時期でも発生しています。体内の水分が不足すると熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。のどがかわく前に、少量ずつ、こまめにとるようにしましょう。また、普段飲むものは、麦茶や水など、砂糖が入っていないものを選ぶようにしましょう。



★2年生がグリーンピースのさやむき体験を行いました★

4月21日に、2年生がグリーンピースのさやむき体験を行いました。この体験は、食に関する関心を高めることを目的として行っている活動です。みなさんが一生懸命にむいてくれたグリーンピースは、調理員さんが美味しく調理し、「グリーンピース入りわかめごはん」として給食時間に提供しました。新鮮なグリーンピースの甘みを味わうことができ、どのクラスもよく食べていました。

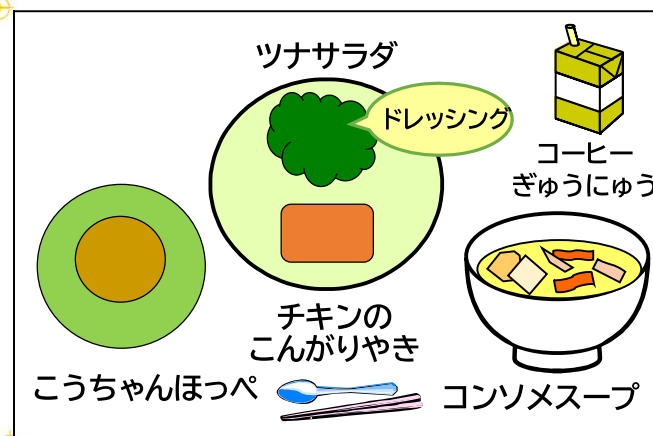


グリーンピース入り
わかめごはん

* 2年生の感想を一部紹介します *

- ・においは、はっぴのにおいでした。
- ・グリーンピースをむいたとき、中みがいっぱいありました。赤ちゃんもありました。おうちでもむきたいです。
- ・さやのなかには9つぶ入っていました。手ざわりは、おもったよりかたかったです。
- ・とってもきれいにむけてうれしかったです。

* 5月1日は開校記念日お祝い給食です *



5月1日の給食メニュー

5月1日の開校記念日を祝って、この日の給食は「開校記念日お祝い給食」です。3月に、今の2年生から6年生を対象に、飲み物・主菜・副菜について、それぞれ食べたいメニューを選ぶアンケートを行い、票の多かったメニューを献立に採用しました。152回目の開校記念日を、児童の皆さんで選んだ給食を通じてお祝いしましょう。