



7月食育だより



上尾市立尾山台小学校
令和6年6月28日発行



栄養バランス

を考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

えら かた きほん

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯（約200cc）の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



歯の健康の授業を行いました

6月は、養護教諭の坂本先生と歯の健康をテーマとした『よくかんで食べよう』の紙芝居を2年、3年、5年、6年、あじさい学級で行いました。給食時間のもぐもぐタイムに『ゆっくりよくかみおおかみくん』の読み聞かせをして、ワークシートで振り返りをしました。1年生と4年生は「しっかりかんで歯っぴーになろう」の授業で咀嚼ガムを使用して自分の噛む力を知り、その後しっかりと噛んで食べることの大切さを学び、しっかりよく噛んで食べるために気を付けることを確認しました。ご家庭でも食事時に話題にいただき、よく噛んで食べる習慣付けをしていきましょう。

