

食育だより

神石高原町立神石小学校 保健室

令和7年7月16日

いよいよ子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。元気の源である「食」について、栄養教諭の山口先生に食育指導を行っていただきました。

1・2年生 「体にとって大切な朝ごはんについて考えよう」



朝ごはんを食べることで、からだスイッチ・あたまスイッチ・おなかスイッチが入り元気に過ごすことを学習しました。最後に夏休みにも毎日、朝ごはんを食べるために自分が頑張ることを発表しました。
*ラジオ体操をしてから朝ごはんを食べる。
*夜は9時に寝て、朝は6時に起きる。
*食欲がなくても、食べようと思う。
*運動をする。

3・4年生 「体によいおやつを食べ方を考えよう」

1日のおやつの目安は200キロカロリーです。実際にカロリーが記入してあるおやつのカードを使って200キロカロリーになるおやつを考えてみました。

- *ヨーグルト・グミ・プチトマト（5個）で180キロカロリー
- *グミ・チョコレート（2個）・ゼリーで200キロカロリー
- *お茶は0キロカロリー

200キロカロリーおやつチャレンジ



5・6年生 「生活習慣病にならないための食生活を考えよう」

偏った食生活をしないことが大切です。一日のS（砂糖）O（油）S（塩）の目安を考えながら、調整する力を身につけていくことや、食品の栄養成分表を見て選ぶ力をつけていくことが大事だと学びました。

子どもたちの意見から～

- *カップ麺の汁は飲みほさない。
- *油の多いお菓子は量を決めて食べる。
- *食品表示をみる。など具体的に考えることができました。



調べてみよう

保健委員会～

7月の委員会の時間に「牛乳プリン」を作りました。



牛乳プリン・しそジュース

委員会のみなさんの感想

「牛乳プリン」

- *とてもかんたんに作れて、おいしい。
- *みかんと食べたらおいしかった。
- *牛乳プリンはすぐに作れてあまくて、おいしかった。

「しそジュース」

- *すっぱくておいしかった。
- *しそジュースはさっぱりしていて、とてもおいしかった。



「牛乳プリン」～カルシウムたっぷり

材料

- *牛乳 300g (人肌にすこしあたたかくしておく)
- *さとう 大2 (おこのみで) *ゼラチン 5g
- *みかん缶詰

作り方

- ①牛乳を人肌くらいにあたたためて、砂糖を加えます。
- ②少量の水にゼラチンを入れてふやかし、1分後レンジで20秒溶かし、①に加えて混ぜます。
- ③器に入れて冷蔵庫で冷やし、みかんののせて完成。