

もぐもぐ通信



食育だよりNo.8
令和5年12月
板城小学校

今年も残りわずかとなりました。子どもたちが楽しみにしている冬休みももうすぐです。冬休みには、夜更かしをしたり、食べ過ぎてしまったりして、いつもの生活リズムが崩れがちです。起きる時間、寝る時間、食事の時間をなるべく一定にし、新年も元気に登校できるようにしましょう。

寒さに負けない体をつくる食べ物をとろう！

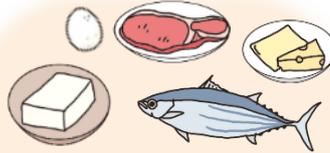
寒さに負けない体をつくるためには、好き嫌いせずバランスよく食べることが大切です。風邪をひきやすい時期でもあるので、体を温める効果のある食べ物や免疫力を高める効果のある食べ物を積極的に取り入れ、寒さに負けない体をつくりましょう。

体を温める食べ物

寒い時期、寒い地域でとれるもの



たんぱく質の多い食品



食べると多くの熱を生じる

ビタミンEの多い食品



血流をよくする

地面の中で育ったもの



エネルギーが高い

発酵食品



酵素が多く
新陳代謝を促す

黒や赤色の食品



ポリフェノールが多く、
血流をよくする。

しょうが、ねぎ



発汗作用
血流をよくする

免疫力を高める食べ物

赤身の肉、魚など



免疫細胞の材料になる

発酵食品



腸の環境を整える

食物繊維の多いもの



腸の環境を整える

色の濃い野菜



粘膜を強くする
ビタミンAが豊富。

果物



活性酸素から体を守る
ビタミンCが豊富

きのこ類



β グルカンが免疫細胞
に作用する

ネバネバ食品



粘膜を保護する

野菜を食べよう！（2年生）

2年生の食育で、野菜の働きについて学習しました。まず、担任と栄養教諭が劇を行い、野菜を食べないとどうなるかを考えました。

2年生は、給食では野菜をよく食べているようですが、聞いてみると、じつは苦手な野菜がいろいろあることが分かりました。でも野菜は大事だと思って、がんばって食べているのだそうです。野菜には病気を防いだり、おなかのそうじをしたりする働きがあり、体の調子をよくしてくれる食べ物です。授業の終わりに、これからも野菜を食べていくための自分の目標を立てました。

2年生の苦手な野菜は？

1	なす	34人
2	ピーマン	30人
3	ゴーヤ	27人
4	しめじ	16人
5	トマト	13人
6	大根 しいたけ	12人
7	にんじん ねぎ ほうれん草	9人

<わたしの野さい目ひょう（ワークシートより）>

- ・体にいいんだなと思って、にが手なものをかんぜんになくすことです。
- ・いろんな野さいを、家でも学校でも食べられるようにがんばります。
- ・きれいなものをすきな野さいといっしょに食べたり、きれいなものをくふうしてあじをかえたりして一ど食べてみることです。
- ・きれいで、家でとっくんしてすきになりたいです。
- ・野さいをすきになって、100さいまで生きたいです。
- ・きれいな野さいでも、少しずつ食べたらおいしくなるかもしれないからがんばります。
- ・へらすことをあまりしないようにします。
- ・先ににが手な野さいを食べて、そしてすきな野さいを食べてみます。
- ・きれいなものを1日10こいじょう食べます。



子どもたちには「やっぱり苦手なものはない方がいい。好き嫌いをなくしたい。」という思いがあります。どうやったら食べられるようになるか、一生懸命考えていました。好きなおかずと一緒に食べたり、先に食べるようにしたり、いろいろなアイデアが出ました。給食だけではなく、家でもチャレンジすると、好き嫌いが早くなくなりそうですね。ご家庭でも、苦手な野菜を食卓に出していただき、チャレンジする機会を設けていただけるとうれしいです。

【知っていますか？ 広島県の郷土料理】 ～郷土料理の由来や特徴を紹介します～

うずみ(福山市)

貝を白ごはん
にうずめること
から、「うずみ」
という名前にな
ったようです。



秋の収穫を祝う料
理で、里もやきのこ
などの食材が入っ
ています。

江戸時代、ぜいたくが禁止さ
れていた頃、ぜいたく品だった
エビや鶏肉などの貝をごはんで
かくして食べていたのが始まり
といわれているよ。

