



令和7年7月14日
大崎上島町立東野小学校

《7月食育目標》
〇暑さに負けない食事をしよう。



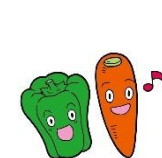
【夏の食事チャレンジ】

今年も「夏の食事チャレンジ」を実施します。夏休みも、食事のあいさつや正しいしせいで食べるなど、マナーを守って食事をしましょう。食事の準備や後片付けなど給食時間に学んだことを家庭の食事に生かしましょう。米とぎや料理づくりにも、ぜひチャレンジしてみましょう。

できたら黄色のチャレンジシートに色をぬり感想をかきましょう。

おうちの人にコメントを書いてもらいましょう。

9月1日（月）に担任の先生へ提出してください。



ひろしま給食メニュー募集

保護者のみなさまへ

今年度の食育テーマは「ひろしま給食」で考えよう！～世界の料理に挑戦！！～地元食材の魅力再発見～です。応募部門は①主食部門②主菜・副菜・汁物部門③おやつ部門④特別部門（ひろしまパスタ）です。詳しくは、ひろしま給食推進プロジェクトを検索していただき、応募用紙をダウンロードして入力の上、完成写真を貼付して電子メールで応募してください。（5・6年生は、夏の食事チャレンジの課題としているため、クロームブックで8月6日提出としています。）ご理解ご協力をお願いいたします。

5・6年生

スナックスクール出張授業

7月9日に、5・6年生はスナックスクール出張授業を受けました。カルビー株式会社の食育担当の方を講師としてお招きし、おやつの食べ方やパッケージ表示の見方、SDGsについて企業で取り組んでいることなどを教えていただきました。これからは、学んだことを生かし、おやつのパッケージ表示を見て、適切な量や食べる時間を考えながら食べてほしいと思います。



*おやつの役目

体の栄養⇒1日の食事で不足しがちな栄養をおぎなう。

心の栄養⇒楽しみや心をリラックスさせる。

*おやつの目安量

小学生は200kcalで、1日の食事量の約10%です。ポテトチップスだと35gがちょうどよい量です。

*おやつを食べる時間

食事の2時間前までに食べ終わるようにしましょう。

