



平成28年7月20日  
朝来市立梁瀬小学校



## 食育とは何でしょう？

○生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものです。  
○さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。（食育基本法より）と位置付けられています。

このように言うと堅苦しく、難しいものに思えるかもしれませんが食育とは実生活に生かすことのできる楽しい学びです。

私たちが生きていく上でなくてはならない「食」。毎日の生活の中で関心を持ちましょう。

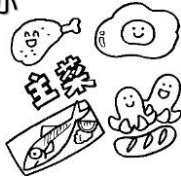


## 元気な1日は朝ごはんから

朝ごはんもバランスのとれた食事がが必要です。3つのグループの食品と汁物をそろえましょう。

朝ごはんはいつも同じ時間に！

赤



肉・魚・卵のおかず

黄



ごはん・パンめん

緑



野菜を中心としたおかず

汁物



みそ汁やスープ

### 《朝ごはんを食べるといいこといっぱい！！》

- ①脳が目覚め、集中力、記憶力、判断力を高めます。
- ②排便を促し、整腸作用があります。
- ③体温が上がり、勉強や運動をする準備ができます。

夏休みに「朝ごはんチェック」をすることになりました。赤黄緑がそろうようにチャレンジしてみましょ。

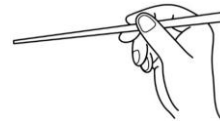


## 「おはし名人カード」を使って特訓中！

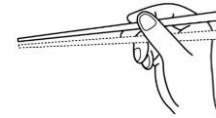


全校朝会で正しいはしの持ち方、使い方について話をしました。その後、給食時間や休み時間に子どもたちは「むずかしい〜！」と苦戦しながらも意欲的に取り組んでいます。おはし名人カードを使い、穴の開いたAの部分にはしの上側に持つ棒を入れ、Bの部分には下側に持つ棒を入れ、上下に動かす練習をしています。下側のBの部分は、棒が固定されて動かないことを体験できます。正しいはし使いを身につけるためには、継続が大切です。ぜひ、夏休みにご家庭や寮でもおはし名人カードを作って練習や見直しなどしてみましょ。

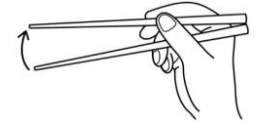
### はしを正しくもって動かしてみましょ



えんぴつのようにはしを1本持ちます。

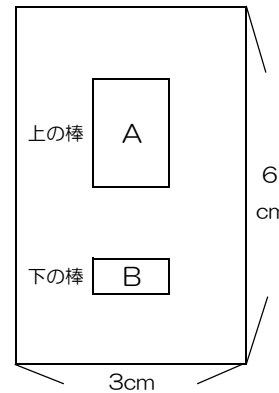


もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

### ☆おはし名人カード



※AとBを切り抜きます。



上手に使えるかな？

正しいはしの持ち方で集会遊びを楽しみました。

