



# 食育だより

旭小学校 2014年7月号



梅雨も明け、じめじめした暑さから、夏のキラキラした暑さに変わってきていますね。夏の訪れとともに、夏休みがもうすぐやってきます。夏休みは授業がないため、起きるのが遅くなったり好きなものばかり食べていたり運動不足になったりしてしまいます。

夏休みも早起きやバランスのよい食事、運動をしっかりと暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## 生活の中に運動を取り入れよう

運動することによって、わたしたちのからだの中の脂肪はエネルギーに変えられ、使われます。また体を動かすことにより筋肉が付き体力が付きまます。

また運動は気分をリフレッシュさせたり、気持ちよい睡眠を（脳もぐっすり）させてくれます。・・・といっても、「夏の暑さ」には十分注意が必要です！

### 運動するときの約束

毎日、時間を決めて続けよう



好きな運動をしよう



ダラダラしない  
(1回10~15分くらい)



友だちや家族といっしょに  
(遊びも運動のうちです)

無理をしない



からだの調子がわるい  
ときはやめる



かんたんな運動から  
はじめよう



食事のすぐ後や前は  
やめよう

# のこ た あさひしょう 残さず食べよう 旭小！！

梅雨が明けだんだん暑くなると、食欲がなくなりがちになり給食の残る量が増えています。

学校給食センターでは、たくさんの調理員さんがみなさんの食べる給食が美味しくなるように心をこめて作っています。

暑さに負けず、少しでも多く給食を食べて、食べ残しを学校全体で少なくしていきましょう。



## きよねん あさひしょう 去年の旭小のランキング

(平成25年4月～平成26年3月)

### た のこ りょう すく がっこう 食べ残し量の少ない学校

(尾張旭市内小学校9校中)

だい い  
第1位！！



## ことし あさひしょう 今年の旭小のランキング

(平成26年4月～5月)

### た のこ りょう すく がっこう 食べ残し量の少ない学校

(尾張旭市内小学校9校中)

だい い  
第7位



## きゅうしょく すこ おお た 給食を少しでも多く食べる3つのポイント

① ① 嫌いなものでも

まずは一口食べてみよう

② ② みんなで一緒に

食べよう

③ ③ おなかをすかせてから

食べよう

みんなが一口でも多く食べたら食べ残りは減りますね

みんなで仲良く食べると給食もおいしく感じますね

放課や体育で体を動かしましょう

## す こんだて おし 好きな献立を教えてください！

みなさんが毎日給食を食べている中で「おいしかった」「また食べたい」と思った献立を廊下ですれちがったり、一緒に給食を食べたりしたときにぜひ教えてください。

みなさんの言葉を参考にして、一人でも多くの子が給食を完食できるような献立を作りたいと思います。

みなさんの意見をお待ちしております！



食育だより、食育についてご意見ご感想をお寄せください。担任または栄養教諭 まで  
お願いします。