

# 食育だより

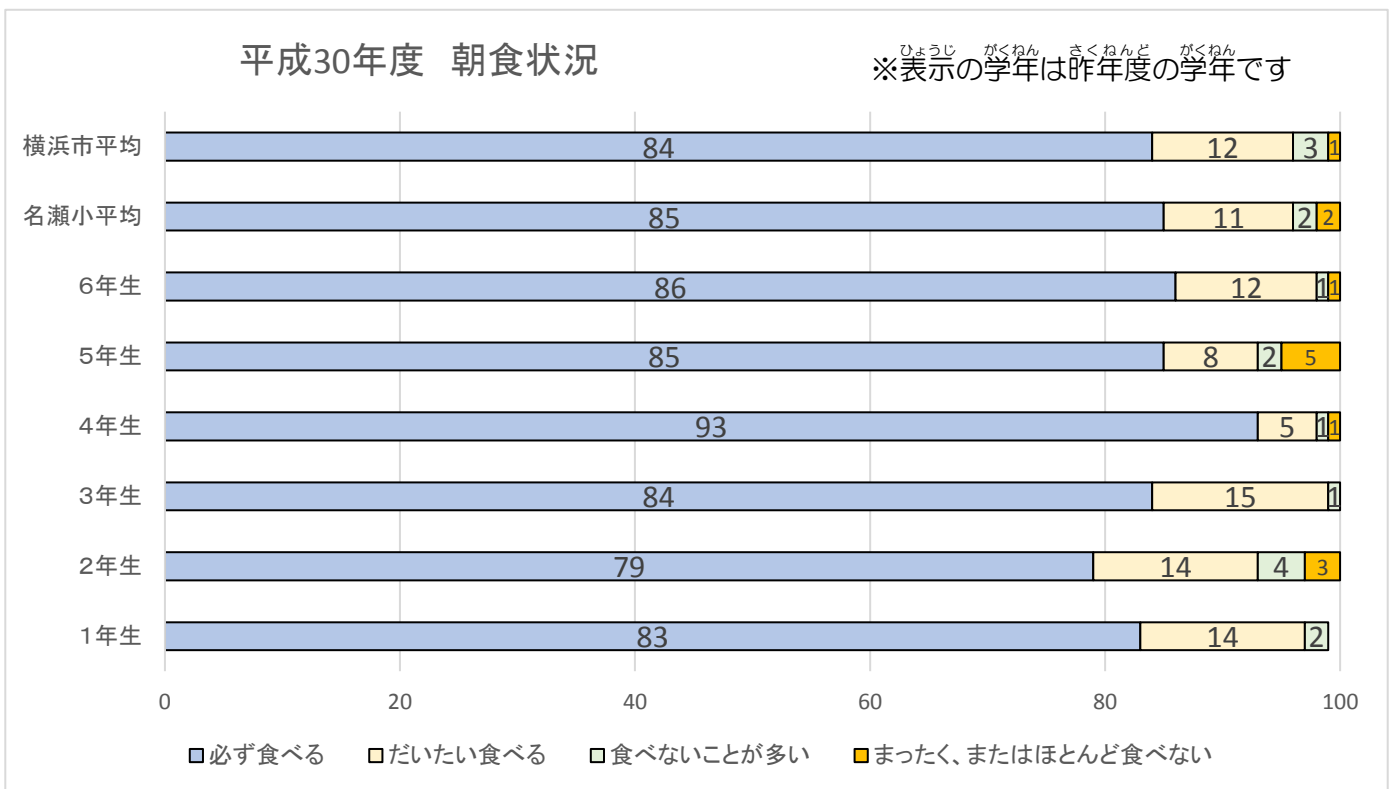
令和元年6月3日  
横浜市立名瀬小学校  
校長 中嶋 孝宏  
栄養教諭 小幡 愛

6月は食育月間です。子どもたちにとって健やかな体、豊かな心を育むために、食生活

の大切さを改めて考える機会になればと思います。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう☆

昨年度の横浜市学力状況調査で実施した朝食状況です。



第3次食育推進計画において設定されている目標の一つに、「2020年度までに、朝食を

欠食する子どもの割合を0%にする」とあります。

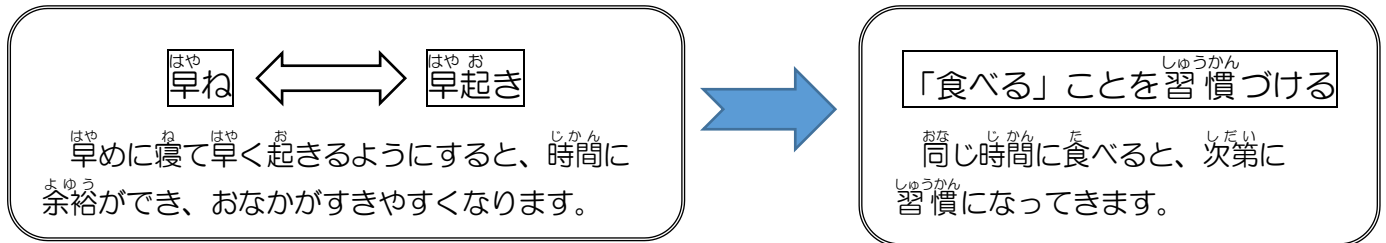
朝食を毎日食べている人の方が、学力や気力、さらに体力も高くなることが分かっています。

よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。より充実し

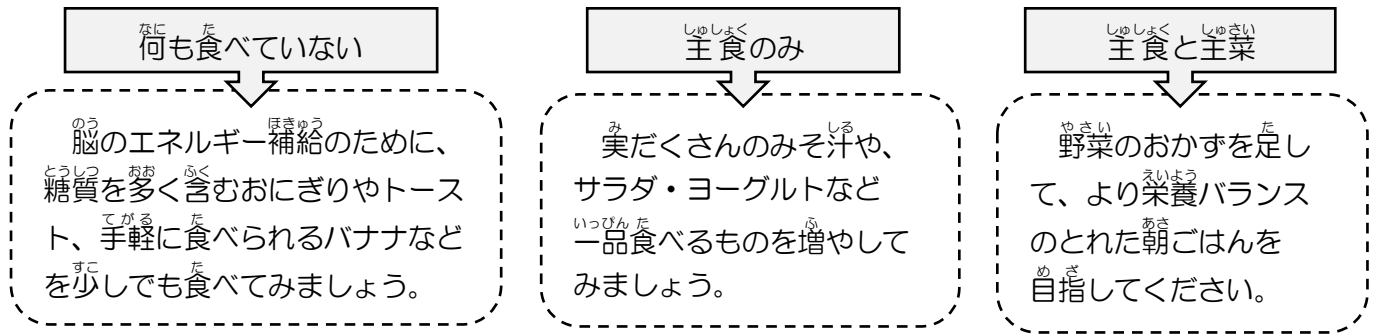
た学校生活のために、朝ごはんをしっかりと食べてほしいと思います。

はや はや お あさ  
 ~早ね 早起き 朝ごはん~

「食べないことが多い」や「まったく、またはほとんど食べない」場合は、まずは早めに起きることに挑戦しましょう。軽い体操や家のお手伝いなど、少し体を動かすだけでも体が目覚め、おなかすいてきます。「早ね 早おき 朝ごはん」の規則正しい生活が大切です。



あさ なに た  
 ~朝ごはん何を食べていますか~



また、熱中症予防のためにも、塩分を含んだ朝食を心がけてください。

なえう ねんせい  
 さつまいもの苗植え☆~2年生~

2年生は、さつまいもを育て、「さつまいもパーティーがしたい!」と話し合いました。

名瀬のまちで野菜などを育てている  
 門倉麻紀子さんに聞いてみたい!

植え方を教えてもらえますか?

どういう風に育てるのだろう?

一年生の時に会った門倉麻紀子さんにお話ししました。



斜めにさすことで細長い形になります。

大きく育つといいな。

