

6月のほげんだより

新地小学校
NO. 7
R5. 6.19

6月19日～6月25日は

第1回 朝食について見直そう週間

福島県では、毎年2回、朝食について見直そう週間の実施を奨励しています。新地小学校でも、朝食の大切さを再認識するために、6月19日から25日の1週間を「第1回 朝食について見直そう週間」として、朝食について振り返る機会としたいと考えています。



こんな取り組みをします！

① 朝食調べの実施

1～3年生 … すこやかファイルを配付します。(裏面参照)

親子で朝食についてふり返ってください。

4～6年生 … 自分手帳を使用し、学校でふり返ります。(裏面参照)

最終日の23日に自分手帳を持ち帰りますので、お子さんの振り返りの様子を
確認してください。

※ すこやかファイルと自分手帳は、6月26日(月)に学校に戻してください。

② 「すこやか動画」の鑑賞

児童食育委員会のみなさんが、朝食の大切さをテーマに「すこやか動画」を作成してくれました。
6月19日(月)の給食の時間に、全校生で鑑賞し朝食の大切さを再確認しました。



上記の動画は、右のQRコードを読み込むと、お家でも観ることができます。(朝食を見直そう週間の間の期間限定です。)食育委員会の児童のみなさんが一生懸命作った動画ですので、ぜひ保護者の皆様もご覧になって、お子さんと一緒に朝食の大切さを再確認してください。



《1～3年生》すこやかファイル



第1回 朝ごはんしらべ (6/20～6/23) ※自分の朝ごはんをふりかえってみよう。

	6/20(火)	6/21(水)	6/22(木)	6/23(金)	6/26(月)	
【朝ごはんについて】 ※食べた・食べなかったのどちらかに○をかきましょう。						
朝ごはんを食べましたか?	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった
主食を食べましたか?	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった
主菜を食べましたか?	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった
朝ごはんに野菜を食べましたか?	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった
朝ごはんに汁物を食べましたか?	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった
【一日のご飯について】 ※家族の誰かと食べたか、一人で食べたかを○で囲んでください。						
昨日の夕飯は誰と食べましたか?	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	
今日の朝ごはんは誰と食べましたか?	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	

学校に提出しましょう

主食(しゅしょく)・・・ごはん・パン・めん など

主菜(しゅさい)・・・にく さかな

だいずたまご など

副菜(ふくさい)・・・やさい きのこ しも

かいそう など

《4～6年生》自分手帳

朝食は「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえた食事をめざしましょう。また、1人ではなく、だれかと楽しく食事する時間になるとよいと思います。朝食調べには、おうちの方に書いていただく欄もありますので、お忙しいとは思いますが、ご協力をお願いします。



自分手帳は、福島県から4年生以上の児童に、健康維持増進を目的で配付されているものです。高校生まで使いますので、なくさないようお願いします。

4年生 朝食を見直そう

Research 朝食の内容は 食生活10～11、18～21を参考にしよう 食べたものに○をつけよう。

項目	内 容	6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。		
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。		
副菜	野菜料理を食べた。		
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。		

Plan わたしが見直すところは ○がつかなかったところをお家の人と考えてみましょう。

6月 _____ 11月 _____

Do 朝食カレンダー 食べたら○をつけよう。

項目	6月	11月
主食		
主菜		
副菜		
汁物		

Check 家族でチェック 朝食の見直しは家族みんなで取り組むことが大事です。

6月 _____ 11月 _____

食生活 22

5年生 朝食を見直そう

Research 朝食の内容は 食生活10～11、18～21を参考にしよう 食べたものに○をつけよう。

項目	内 容	6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。		
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。		
副菜	野菜料理を食べた。		
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。		

Plan わたしが見直すところは ○がつかなかったところをお家の人と考えてみましょう。

6月 _____ 11月 _____

Do 朝食カレンダー 食べたら○をつけよう。

項目	6月	11月
主食		
主菜		
副菜		
汁物		

Check 家族でチェック 朝食の見直しは家族みんなで取り組むことが大事です。

6月 _____ 11月 _____

食生活 23