



食育だより

練馬区立八坂小学校
平成 25 年 2 月 8 日

早ね☆早おき♡朝ごはん

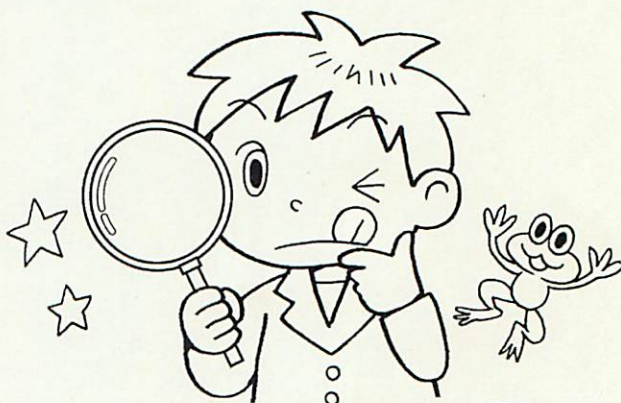
早ね☆早おき♡朝ごはん週間 はじめます！

2/11(月)~2/15(金) ★ 2/18(月)提出してください。

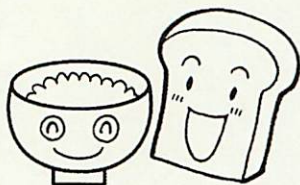
朝ごはんを食べてくる児童がほとんどだと思いますが、バランスの良い朝ごはんを食べてきているのでしょうか。八坂小のめざす朝ごはんは、バランスの良いことです。忙しい朝のご飯作りは本当に大変だと思います。でも、成長期にある子供達の健康のため、ご協力をお願いします。

どうしてバランスがよいのかな？

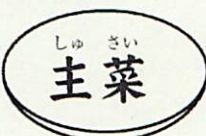
基本の献立を 大☆解☆剖



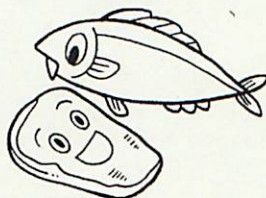
主食



こめ・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギーになります。



主菜



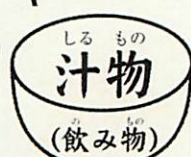
ぎょかい・にく・たまごなど、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。



副菜



やさい・くだものなどで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。



汁物

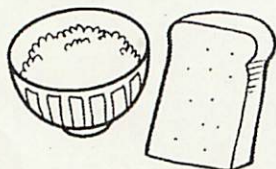
(飲み物)



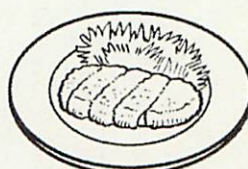
すいぶん補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。



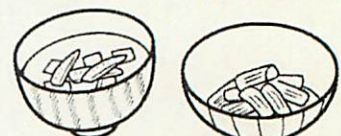
① 主食を決める



② おもなおかずを決める



③ 足りない食品を補う
おかずや汁物を決める



3年生 練馬大根を育てた1年間

7月 練馬大根の「たねとり」：かれた大根から、さやをとり、たねをとりました。



9月 練馬大根の「たねまき」：1cm位の穴に、3粒ほどのたねをまき、土をかけました。



10月 練馬大根の「間引き」：間引きした大根を家に持ち帰って、料理して食べました。



12月 練馬大根の「収穫」：待ちに待った収穫。思ったより長くて太くて抜くのが大変でした。



練馬大根の絵を描きました。

たくあんづけを作りました。

家で料理して食べました。

1月 「大根感謝祭」で練馬大根のたくあんづけを食べ、練馬大根の調べ学習を発表しました。



2年生 うんちの学習「げんきなうんちでてこい」2/9 (土)



食物繊維 たっぷり

昔ながらのおそうざい



うの花あえ



ひじきの煮つけ



煮豆



かぼちゃと小豆のいとこ煮



青菜のおひたし



さつまいもの甘煮