



# 食育だより

練馬区立八坂小学校  
平成24年10月19日

## 早ね☆早おき♡朝ごはん週間 はじめます！

10/22(月)～10/26(金) ★10/29(月)もってきます。

### 9月に「親子料理教室」が八坂中でありました。

今回は、パワーアップ料理講習会として、食べ物の栄養の働きについてもお話がありました。食べ物を3つのグループに分け、3つのグループからバランスよく食べることが大切です。

栄養大サーカス

**そろっているかな？**

**赤**

あか

**緑**

**黄**

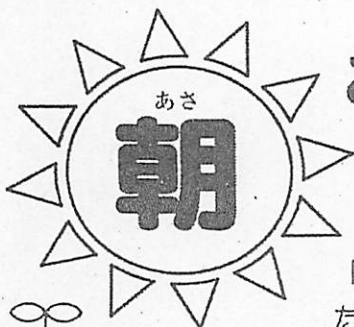
**体をつくる  
もとになるよ！**

**エネルギーの  
もとになるよ！**

エネルギー

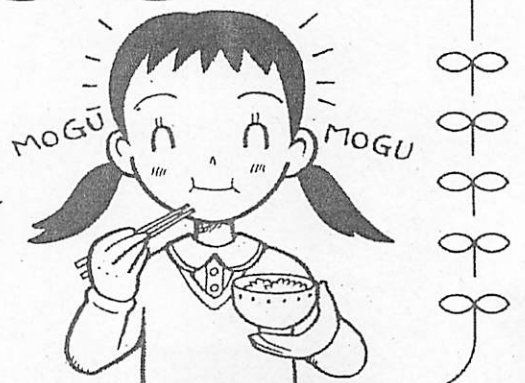
**体の調子を  
ととのえるよ！**

みどり



## ごはんから **赤** **黄** **緑**

朝食をきちんと食べていますか？  
「食べている」という人でも、パン  
だけ、バナナだけなどになっていま  
せんか？ 簡単な料理でも赤黄緑の食品を  
きちんとそろえることはできますので、毎  
日そろえるように心がけてみましょう！



# 「共食」は、家族と一緒に食事をとることです。

平成24年度版「食育白書」の第2次食育基本計画では、「共食」を食育推進の柱にしています。「食育白書」の中には、子どもと家族の食事と心身の状況が紹介されています。

その中で「一人で食べる」子どもは、身体のだるさや疲れやすさを感じやすく、イライラするところが多いとされています。このことから、家族が共に食事をしないことが、子どもの体や心の状態にまで影響していることがわかります。

食卓は食べるだけの場ではないのです。食卓は、家族みんながそろって、笑顔で料理を囲む場所です。食事中の適度な会話は、早食いを防止し、消化をうながしてくれます。なによりも、家族間のコミュニケーションが生まれます。ぜひ、「共食」をお願いします。

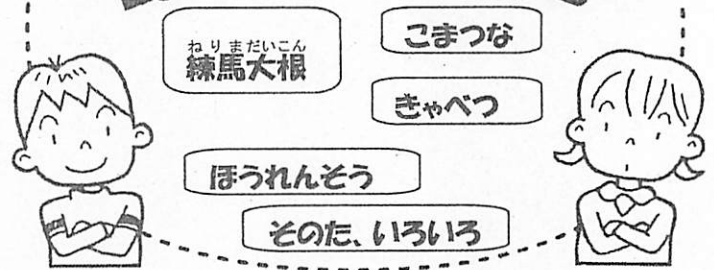
## みんなで食べると おいしいね



ひとりで食べるよりも、家族や友だちと楽しい会話をして食べる方が、食事がおいしく感じられます。

11月には地場野菜のきゃべつを使った、12月には地場野菜の大根を使った練馬区一斉献立があります。

## わたしたちの地域の 地場産物は



## 地場産物の よさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

