



ぱくぱく北っ子食育通信

第7号

2025年9月発行

文責：丹波

健康タイムを実施しました！

全学級で身体測定前の時間に健康タイムを行いました。どのクラスも、一生懸命話を聞いて、考えてくれていました。



カルシウムが豊富な食品

牛乳 200mL	227mg	プロテインパウダー 25g	9116mg	ヨーグルト 100g	120mg
納豆 50g	42mg	しらす干し 10g	50mg	こまつな 100g	170mg
豆腐 50g	60mg	ひじき(乾燥) 10g	100mg	こまつな 100g	170mg
水餃子 100g	100mg	まいわりあそし 30g	150mg		

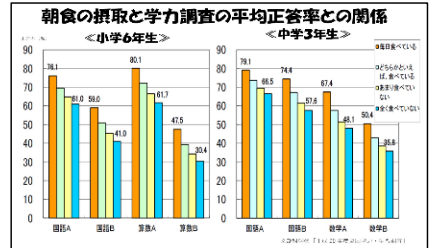


6年生：カルシウムについて

成長期の6年生は、カルシウムが大人より必要です。20代までに強い骨をつくるためにカルシウムの多い食品についても勉強しました。カルシウムを意識してとることに加えて、バランスの良い食事、そして睡眠もしっかりとるようにしましょう。

5年生：朝ごはんについて

朝ごはんを食べると、①体温が上がり、体が活動しやすい温度になります。②脳のエネルギーになるので、授業もしっかり集中することができます。③空っぽの胃や腸への大きな刺激となり、排便を促すことができます。理想の朝ごはんは「赤・黄・緑がそろった朝ごはん」でしたね。



おやつ 食事と食事の間にとるもの

足りない栄養をおぎなうもの の栄養

- 1 食べる量
- 2 食べる時間
- 3 食べる内容

☆はみがき ☆よくかむ

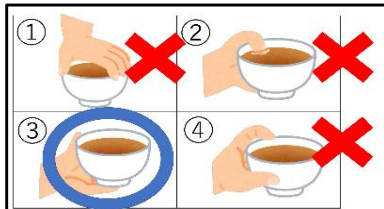


4年生：おやつとりかたについて

おやつは、本来、足りない栄養を補うものであること、そして心の栄養にもなることを勉強しました。おやつ時間を楽しく、健康に過ごすために、①食べる量 ②食べる時間 ③食べる内容を考えるよう4年生に伝えました。はみがきも忘れずにね！

2・3年生：食べ物のはたらきについて

タベルンジャーと一緒に赤・黄・緑の食べ物とそのはたらきについて学びました。3人そろると、タベルンチームをうつことができましたね。食べ物の「色」ではなく、「はたらき」で分けられているのを間違えないようにね！



1年生：はし・食器の持ち方、食事のマナーについて

一緒に動画を見ながら、はしの正しい持ち方を実際にみんなでやってみました。1回ではなかなか難しいので、おうちでもぜひ練習してみてください。マナーを守って気持ちよく食事をしましょうね。