

# 食育だより

第5号

R6.2.8

1年間行ってきた食育活動が、今回で終わりを迎えました。この1年食べ物の力や、3色の食品群についてキャラクターやおうたを通して学んできました。子どもたちは、いつも元気に参加してくれていて、食を通し、私たちも、とても楽しく一緒に学ぶことが出来ました。今回で食育活動は終わりますが、これからもご自宅で、お子さんと食べ物の話をして頂けると、嬉しいなと思います。これから小学校に行き、大きく環境が変化していくと思いますが、その中でも食の大切さや、色分けのことを忘れずに、学校生活を楽しく元気に過ごせることを願っています。



## 小学校に向けて意識したいこと

### しよくじ 食事のマナー



マナーを意識してみましよう。  
例えば…

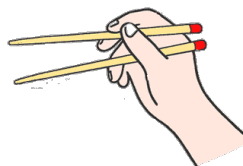
- ひじをつかない。
- お皿をもって食べる。
- 口に食べ物が入っている時はおしゃべりをしない。

### しよくじ じかん 食事の時間



小学校の給食の時間は、20分くらいです。「時計の長い針が6から10になるまでに食べられるかな？」など声をかけ、時間を意識して食べてみましょう。

### おはしもかたの持ち方



しっかり持てるようになったら、“おまめ”など、小さなものをつかんで、練習しましょう。

しょくいくのふくしゅうだよ！



### あか

〈たべもの〉  
おにく おさかな たまごなど  
〈はたらき〉  
からだをおおきくしてくれます！



### きいろ

〈たべもの〉  
ごはん ぱん めんなど  
〈はたらき〉  
げんきにうごくためのちからになります！



### みどり

〈たべもの〉  
やさい くだものなど  
〈はたらき〉  
かぜにまけないからだにしてくれます！



食育にご参加してくれた年長組の皆さん

1年間ありがとうございました。

管理栄養士 向中野

