呉市立昭和北小学校食育通信



令和6年9月10日 栄養教諭 山根 直美

研修の初めに,校長先生から食

学校で食育を行う意味や,教科

等に食育を取り入れる意義につい

て教職員で改めて確認することが

育についての話を聞きました。

毎月 19 日は「食育の日」です。一生の宝物になる心身の健康に、食育は大きな役割を果たしています。

防災研修を行いました!!



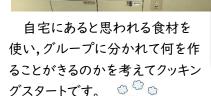
夏休み期間中に、災害時に備え教職員で防災研修を行いました。

今回は、「災害時にライフラインがスト ップしてしまった時の食事はどうする のか??」というテーマで研修を行い ました。



災害時,最低3日~Ⅰ週間分 の食料の備蓄が望ましいと言われ ています。どのようなものを備えて





水道もガスもストップしたという設定 での実習です。洗い物や食器もでき るだけ少なくできるかな・・・

9月9日(月)から



なりました。



できました。



試食をしなが ら,作ったレシピ の交流会です。

「にこにこチャレンジカード」の 朝ごはんを食べよう 取組がスタートします。

私たちの体には、ほぼ24時間の決まったリズムがあります。 1日3回の食事を規則正しく摂ることにより体のリズムが作ら れ、健康的な生活を送ることができます。

また,食事を摂ることで脳が活発に働き、体温が上がります。 朝ごはんをしっかり食べて午前中の活動エネルギーを作りま しょう。







朝ごはんを扱った楽しい本

ポリ袋クッキングで全員ごはんが炊けるように



「あ・さ・ご・は・ん」 作:武田美穂 出版社:ほるぷ出版



「14 ひきのあさごはん」 作:いわむら かずお 出版社:童心社

読んでみませんか?