

とよおかしょう しょくいく かんせい  
豊岡小「食育ピクトグラム」完成!



カラー版は豊岡小HPの「食育だより6月号」をご覧ください!

昨年(さくねん)度の2月に食育(しょくいく)の6つの視点(してん)を視覚的(しかくてき)に表現(ひょうげん)するピクトグラム(じどう)を児童(ぼしゅう)に募集(まう)しました。各学年(かくがくねん)から選ばれたデザイン(えいざいん)をもとに、伊藤(いとう)さん(5年(ねん):夏芽(なつめ)さん、3年(ねん):蒼吉(そうきち)さんのお父(おとう)さん)にピクトグラム(ピクト)化(か)していただきました。豊岡小(とよおかしょう)では、様々(さまざま)な食育(しょくいく)の取組(とりぐみ)の際(さい)に活用(かつよう)していきます。みなさま(みなさま)には、ご協力(きょうりょく)いただきありがとうございました。

## 1 食事(しょくじ)の大切(たいせつ)さを知(し)ろう!

食(た)べること(こと)の大切(たいせつ)さを知(し)り、1日(いち)3食(しょく)楽(たの)し  
く食(た)べよう。



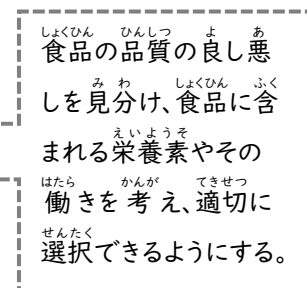
## 2 心(こころ)も体(からだ)も健康(けんこう)になろう!

バラン(ばらん)スのとれた食(しょく)事(じ)や食(た)べ方(かた)を学(まな)び、より  
よ(よ)い食(しょく)習(じゅう)慣(かん)にし(し)てい(い)こう。



## 3 食(た)べ物(もの)を正(ただ)しく選(えら)ぶ力(ちから)を身(み)につけよう!

食(た)べ物(もの)に關(かん)心(しん)をもち、品(ひん)質(しつ)や衛(えい)生(せい)、栄(えい)養(よう)面(めん)な  
どを判(はん)断(だん)し、正(ただ)しく選(えら)ぼう。



## 4 「あ(あ)り(り)が(が)と(と)う(う)」の心(こころ)で(で)い(い)た(た)だ(だ)ご(ご)う(う)!

食(しょく)材(ざい)が食(しょく)卓(たく)に届(とど)くま(ま)で(で)を(を)知(し)り、感(かん)謝(しゃ)し(し)て残(のこ)  
さ(さ)ず食(た)べ(べ)よう。



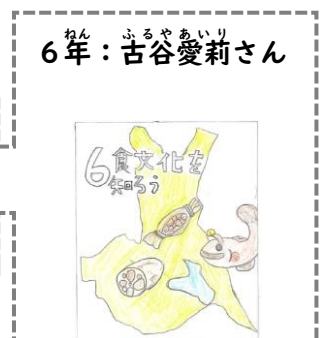
## 5 食(しょく)事(じ)のマ(ま)ナー(ナー)を身(み)につけよう!

楽(たの)しい食(しょく)事(じ)にす(す)るた(た)めに(に)、協(きょう)力(りょく)し(し)て準(じゅん)備(び)を(を)し、  
感(かん)染(せん)対(たい)策(さく)に気(き)をつ(つ)け(け)たり、マ(ま)ナー(ナー)を考(かんが)え(え)たりし  
よ(よ)う。

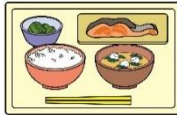


## 6 食(しょく)文(ぶん)化(か)を知(し)ろう!

季(き)節(せつ)や行(ぎょう)事(じ)にち(ち)な(な)ん(なん)だ食(しょく)事(じ)が(が)あ(あ)るこ(こ)と(と)や地(ち)域(いき)  
の特(とく)産(さん)物(ぶつ)が(が)あ(あ)るこ(こ)と(と)を(を)知(し)り、大(たい)切(せつ)に(に)し(し)てい(い)こう。



あさ 朝ごはんを食べよう！  
&  
あさ 朝ごはんを作ってみよう！



## … 朝ごはんの効果 …

<p>からだの エネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>
<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 献立を決める時のポイント



献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかに、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。



茨城県は、水や緑が豊かで温和な気候なので、多くの農林水産物が生産されています。自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」、その地域で消費することを「地産地消」といいます。安心・安全で新鮮な食材を献立に取り入れてみましょう！

## 献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせて、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。

食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

<p>おもにエネルギーのもとになる</p>	<p>おもに体をつくるのもとになる</p>	<p>おもに体の調子をととのえるのもとになる</p>
-----------------------	-----------------------	----------------------------

1~4年生には「かぞくでつくろうりょうりコンテスト」、5・6年生には「つくろう料理コンテスト」のおたよりを配付します。応募したい人は、応募票に記入して、栄養教諭(小林礼)まで提出してください。なお、提出されたメニューは食育だよりで随時お知らせしていきます。ご応募お待ちしております!!!

## 茨城県の農業産出額ランキングベスト3

出典:令和3年 品目別農業産出額 農林水産統計

<p>1</p> <p>たまご(鶏卵) さつまいも メロン 干しいも ピーマン れんこん 水菜 小松菜 チンゲンサイ くり せり</p>	<p>2</p> <p>レタス はくさい 日本なし らっかせい みつば</p>	<p>3</p> <p>ねぎ ほうれんそう いら スイートコーン もやし しそ マッシュルーム そらまめ こんにゃくいも みょうが</p>
--	---	---