

今年度保健センターでは、西部小学校の地区とタイアップして、健康づくりに取り組んでいます。健康づくりには食生活がとても大きな影響をもっています。ここでは西部小学校で行なった「食育」のさまざまな活動を紹介します。

### 【運動会でのおやつチェック】

5月24日(土)の運動会でおやつをチェックを行いました。その後おやつのカロリー展示を見て、選ぶときの表示の見方を勉強しました。児童だけでなく保護者の方も菓子パンなどの高エネルギーにびっくりしていました。



### 4つの約束を守って 楽しいおやつタイムを！

- ① 時間を決めて食べる
- ② 量を決めて食べる
- ③ 内容を考えて食べる
- ④ 食べ方を考えて食べる  
(だらだら食べない)

※おやつは、生活を楽しむしたり、疲れた体を元気にします。しかし、とり方を間違えると体に悪い影響を与えてしまいます。おやつを上手にとって、楽しいおやつタイムにしましょう。



### 【おやこでランチ】

夏休みに1・2年生全員が親子で一緒にランチ作りにチャレンジしました。地域で食育について活躍している食生活改善推進員(ヘルスメイト)が講師になって、普段お手伝いをしている子もしていない子も上手に楽しく調理していました。野菜が苦手な子も、自分で作った野菜の料理はみんなおいしそうに食べていました。



### ★【おやこでランチ】のメニュー★ 具たくさんスープ

材 料(4人分)

にんじん 60g	たまねぎ 120g
トマト 60g	ジャガイモ 80g
キャベツ 80g	しめじ 30g
サラダ油 小さじ2	水 600cc
スープの素 2個	塩こしょう 少々

作り方

- ① 野菜はすべて1cm角に切る。
- ② しめじはほぐしておく。
- ③ 鍋に油を入れ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじをいためる。
- ④ 水とスープの素を加え、中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ジャガイモを入れて柔らかくなったらトマトを入れて、塩・こしょうで味を整える。

※このほかにも各学年別に、「早寝早起き朝ごはん」、「かむこと」、「生活習慣病」など食育の勉強を行っています。子どもたちは食について興味を持つ機会になっています。

みなさんも現在の食生活を振り返り、各家庭で実践できることから「食育」をはじめませんか！