



スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 Tel 0244-24-5283



園庭の畑やプランターで育てた野菜を収穫しました。子どもたちが一生懸命水やりして実ったトマト、ピーマン、なす、きゅうりです。きゅうりには、味噌マヨネーズをつけて食べました。ピーマン・きゅうりが苦手と言っていた子どもも採れたての野菜をひと口食べると「おいしい！！」とおかわりするほどでした。自分たちで育てた野菜は、やっぱり格別！！

トウモロコシ、枝豆、スイカ、かぼちゃ等々の収穫を楽しみにしています。

夏バテしないように旬の野菜とビタミンB1（豚肉、ウナギ、シジミ、納豆等）も一緒に食べて、元気に夏を楽しく過ごしましょう。

『赤レンジャー・黄レンジャー・緑レンジャー』の栄養バランスを考えながら、楽しく、美味しく、食べることの大切さを日々感じている子どもたちです。



高平幼稚園

まつもと れいこ
園長 松本 玲子



ふくしまっ子栄養教室 ～幼稚園～



6月に、高平幼稚園と鹿島幼稚園、おだかこども園で、ふくしまっ子栄養教室を実施しました。南相馬市内の栄養教諭、学校栄養職員が出向いて発達段階に応じて、園児たちにクイズを交えながら楽しくお話をしました。3歳児は「いろいろなたべものを知ろう」、4歳児は「3つの食品群を知ろう」、5歳児は「バランスよく食べる大切さ」をテーマで実施しました。



園児は、実物の野菜を見たり、食べものは、はたらきによって3つのグループに分けられることを「赤レンジャー、黄レンジャー、緑レンジャー」のカードで確認しながら、すききらいなく食べることの大切さを学びました。



3歳児の担任の先生から栄養教室後に、「これはにんじんだね。おいしいね」と声かけをしていたら、「おいしい」と言って食べられるようになり、少しずつ、すききらいなく食べようとしている姿が見られるようになったと連絡がありました。



なつ やす 夏休みの食生活

げんき す ~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。



栄養のバランスを考えよう!

食事は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



令和4年度「ふくしまっ子ごはんコンテスト」
(テーマ：ごはんが主食！わたしが作るアイデアごはん)
応募お待ちしております！



福島県教育委員会主催の「ふくしまっ子ごはんコンテスト」の募集がきております。興味のある方はぜひ応募してほしいと思います。(対象は、小学1年生から、中学3年生です。)

- 【いつまで】 応募期間 7月1日(金)から8月26日(金)まで
- 【なにを】 応募方法 応募用紙に、材料や作り方を書いて、作った「1食分のごはん」か「ごはんのお弁当」の写真を貼ってください。
- 【どこに】 応募先 児童生徒のみなさんは、8月26日(金)までに、担任の先生へ提出してください。



※ チャレンジしたい方は、学校へ問い合わせてください。たくさんの応募をお待ちしております。

給食で使用している食材の生産地(7/4~7/8使用食材)					
食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
ピーマン	茨城	にんじん	青森	さやいんげん	須賀川市 福島市
えのきたけ	新潟	トマト	南相馬市	赤ピーマン	宮城
グリーンカー ルレタス	南相馬市 岩手	小玉すいか	新潟	オクラ	鹿児島