



食育通信~2年生号~



2年

食の話のテーマは、

『夏野菜を食べて元気にすごそう』です。



夏野菜の花の写真を見て名前を当てるクイズをしました。「ミニトマトは、今育てて

いるよ。」「わたしのトマトは、黄色い花が咲いて大きくなったよ。」「なすは、苦手な野菜

や。」「きゅうりを家でそだてているよ。」「ししとうとピーマンは同じにがい味がする

野菜だ。」など、気づいたことをたくさん言えましたね。クイズをしながらそれぞれの

野菜の名前について知ることができましたか。

今ミニトマトの観察を楽しみながら、愛情をたっぷりそそいで育てていますね！

野菜を育てることで、苦手な野菜も好きになるといいですね！

おいしい夏野菜を食べよう！

夏野菜は、水分が多く、体の余分な熱をとるものが多いので、

夏バテ防止になります。しっかり野菜を食べて、暑い夏をのりき

りましょう！





やさいのはたらき おぼえてね！



☆かぜなどの病^{びょう}気^きにかかりにくくする

☆うんちが出やすくなる

☆はだがつやつやになる



おうちの方へ

2年生は、体も少し大きくなり、1年生の時より食べる量も増えてきました。人気のメニューの日は、おかわりの列がとても長くなります。1年生の時に苦手だったものも、少しずつ食べられるようになってきている子もいます。給食では、みんなと一緒に食べることで、「食べてみようかな。おいしいのかな。」と感^{かん}じ^じる^るこ^こと^とが^がで^でき^きる^るよ^よう^うで、一口食べておいしかったときは、おかわりもして「今日は食べられたよ。」と教えてくれる子もいます。

おうちでも苦手なものを一口でもがんばって食べたときは、ほめてあげてください。「苦手なものだから、食卓に出さない。」ではなく、好きなおかずと一緒に出して、いろいろな食べものの味にふれさせてあげることで、少しずつ食べられるようになってくると思います。おうちでも残さず食べた時は、ぜひお声かけしてあげてください。

おうちで食事のことで困っていることはありませんか？

- ・ どうすれば、きれいなものも食べてくれるの？
- ・ 食事の時間がかかって大変！
- ・ 食事のマナーはどうやって身につけさせる？ など

また、家で食事のことで工夫されていること

- ・ こうしたらよく食べるようになった！
- ・ 我が家のおすすめメニュー など

給食に関すること、家での食事に関すること、何かご意見がありましたら、栄養教諭の田代までお聞かせください。