

9月 食育だより

〈9月の目標〉

季節の食べ物を知ろう

2学期が始まりました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしていたでしょうか。夜遅くまで起きていて、朝はゆっくり寝ていたなんていうお子さんもいたのではないのでしょうか。学校生活のリズムに戻すために早寝、早起き、朝ご飯を心がけましょう。



防災の日



9月1日は、防災の日です

みなさんのご家庭で非常食は、準備していますか？

非常食は、一人最低3日分でできれば7日以上準備しておくの良いです。
普段からストックしておく災害時も非常食として役立つものを紹介します。

- ①米（水と火ができれば炊くことができる。炭水化物の補給ができる）
- ②もち（腹持ちがよく、焼いて味付けをして食べられる）
- ③乾麺（うどん・そば・スパゲティなど長期保存できるのでであると便利）
- ④レトルト食品（カレーや親子丼などのレトルト食品）
- ⑤缶詰（焼き鳥缶・サバ缶・ツナ缶・果物の缶詰など）
- ⑥インスタント食品（カップラーメン・粉末スープなど）
- ⑦乾物（干し椎茸・切り干し大根・ひじきなど）



定期的に食べる→食べた分だけ購入する→常に新しいものがストックできる

食育の授業を実施しました

6/29(水)小学部1年生の生活単元学習で食育の授業を実施しました。

「かむことについてかんがえよう」



ぶたちゃんに食べさせてみよう。
しっかりかみかみできたかな？



かみかみするとのどに
つまらないでたべられるよ。
もぐもぐ、ごっくん！

ワークシートでふりかえろう。
かみかみするといいいことが
いっぱいあるんだね。

