

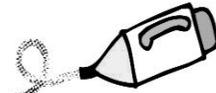
# 食育だより

7月  
~夏休み号~

夏休みがはじまります。夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しく過ごしましょう。また、家族の一員として手伝いをしたり、フルーツ狩りなどの体験をしたり、さまざまなことにチャレンジする夏休みにしてほしいと思っています。



## おてっだいビンゴ



自分にできるお手伝いをさがしてビンゴに挑戦しましょう。絵と同じ手伝いが1回出来たら、1つに色を塗りましょう。何列ビンゴができるでしょうか？



- 食器やはしをならべる
- 料理の手伝いをする
- ごはんを盛りつける
- あとかたづけを手伝う

		スタート		

# あさごはんがんばりカレンダー

あさ朝ごはんを食べると...



朝ごはんを食べている人は、食べていない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。そのほかにも朝ごはんを食べると、体によいことがたくさんあります。夏休みも毎日朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートさせましょう！

月	火	水	木	金	土	日
7/15 	16 	17 	18 	19 	20 	21 
22 	23 	24 	25 	26 	27 	28 
29 	30 	31 	8/1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 	9 	10 	11 
12 	13 	14 	15 	16 	17 	18 
19 	20 	21 	22 	23 	24 	25 

小学校4~6年生には「朝食いきいきシート」を配布しますので、そちらを使って記録してみてください。

## ~おうちのかたへ~

食事づくりのお手伝いをする中で、人とのコミュニケーションや食文化、命の大切さなど多くのことを学ぶことができます。食は単に空腹を満たすものではなく、食材が食事になるまでに多くの工程や努力があることを知ることで、食を通じて心が育つことにつながっていきます。お忙しいとは思いますが、ぜひお子様と一緒に取り組んでいただけたらと思います♪

