

保健だより11月

No.10 平成29年11月7日 出雲崎小学校 保健室

明日からハッピーライフウィーク！

今年度もハッピーライフウィークへのご協力、ありがとうございます。

第1回目の取組結果をお知らせいたします。

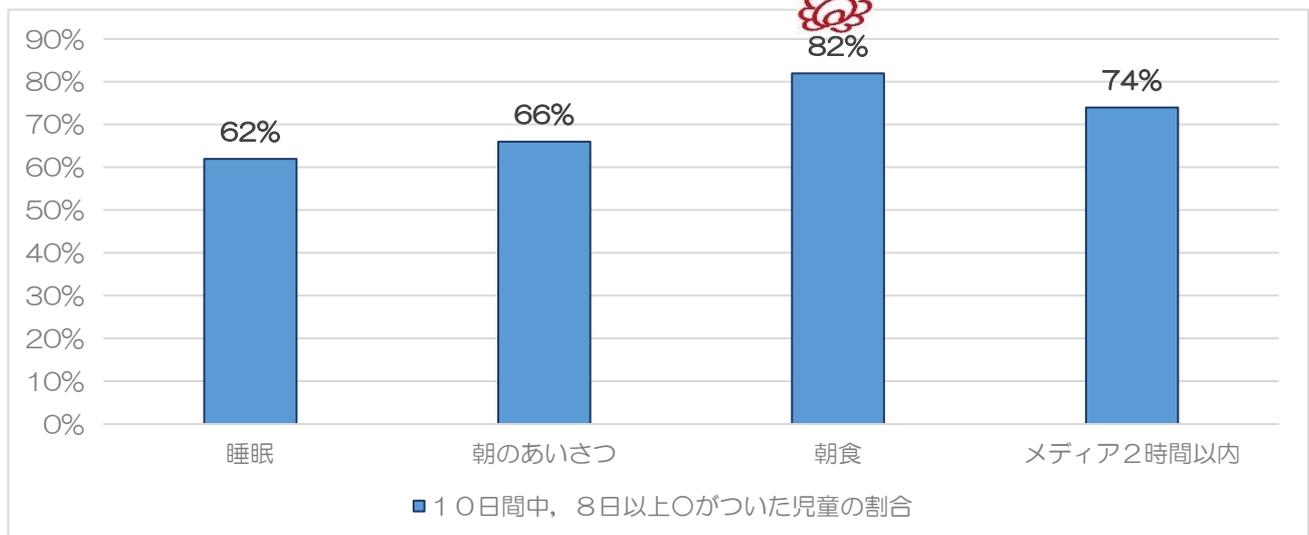
健康グランプリとのタイアップもあり、子供たちも意識を高くもって取り組んでくれました。昨年度よりも〇の数が増えているお子さんがたくさんいます。



また、最もよい項目が、「バランスのよい朝食」です。お家の方のご協力がなければできない項目です。本当に嬉しく、感謝の気持ちでいっぱいです！

明日から始まる第2回目のハッピーライフウィークも、ご協力をお願いいたします。

【7月のハッピーライフウィークの結果】



バランスのよい食事とは・・・

当校では、子供たちに、「三色食品群」の考え方で食育指導を行っています。これは、食品を、栄養素の働きから、3つのグループに分けて考えるものです。

赤 体をつくるもとになる 肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など

黄 エネルギーのもとになる 米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など

緑 体の調子を整えるもとになる 野菜、果物、きのこ類など

給食には、これら三色の食品が必ず入っています。

ご家庭でも、色を意識して食事を楽しんでほしいと思います。