


③ 食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	兵庫県
取組市町村名 取組団体・企業名	宍粟市立一宮北小学校
取組の名称	食育ワークの実施
実施時期	食育の日の取り組み
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"><input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"><input type="checkbox"/> 2 眼にはんを食べてよう</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"><input type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"><input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"><input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"><input type="checkbox"/> 6 手を洗おう</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"><input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"><input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"><input type="checkbox"/> 9 産地を応援しよう</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"><input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"><input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"><input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう</div> </div>
取組内容	<p>【食育ワーク】</p> <p>毎月1回、食育の日に給食センターから配布される献立表を活用し、「食育ワーク」に取り組んでいます。低学年・高学年それぞれの発達段階に応じた内容で、献立表から出題されるクイズに答える形式となっています。児童は、自分たちが食べている給食の献立について興味をもち、栄養や食材、料理の特徴などについて理解を深めることができます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">5月22日(木)</p> <p style="text-align: center;">ごはん すりたま ちゅうかあえ</p> <p style="text-align: center;">すいか ぎょうにゅう</p>  <p>すいかは水分だけでなく、体に役立つビタミンCや食物繊維、ミネラルなど豊富に含まれているので、便秘改善やむくみの解消、神経の質を高める効果などがあります。暑い夏には、冷やすと美味しいイメージですが、キンキンに冷やし過ぎると甘みが損なわれる原因になり、結果、美味しさが半減してしまいます。しかも、リコピンやβカロテンといった栄養も減ってしまいます。すいかの最も美味しく感じる温度は8～10℃くらいです。これからの季節やスポーツの後などに食べる時効率的に栄養を摂取することができます。ちなみに、すいかの種はしまる種に沿って均等に並んでいます。</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p style="text-align: center;">食育ワーク</p> <p>月 日 名前()</p> <p>① すいかにくまれているもののうち、水分・ブドウ糖と、あと2つをカタカナで書きましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px;"></div> </div> と <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px;"></div> <p>② すいかの最もおいしく感じる温度は何度から何度くらいですか。()に入る数字を書きましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100%;"> ()℃から()℃くらい </div> <p>③ すいかの種はどのようにならんでいますか。□にあてはまる言葉を書きましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100%;"> ()に沿って均等にならんでいます。 </div> </div> </div> </div>