

たべものしんぶん

おうちの人といっしょによんでね

令和7(2025)年2月号千里丘小学校



げんき

元気アップウィーク

1月15日～21日



「すいみん・朝ごはん・運動・宿題など」の四項目について毎日記録し、目標を立て、一週間、取り組みました。やってみてどうでしたか？おうちの方もご協力ありがとうございました。なわとびタイムの期間と重なっていたので運動ができる機会もあり、子どもたちにとっても取り組みやすかったようです。元気アップウィーク期間の前や期間中に全学年で朝ごはんの学習をしました。

【1・2年生】

朝ごはんを食べないとどんな不調が体に出るのかを紙芝居を通じて学びました。また、3色栄養を楽しく学びました。自分の生活をふり返りながら「朝ごはんには〇〇を足そうと思います！」という感想もありました！

【3・4年生】

バランスのいい朝ごはんとはどのようなものなのかを学びました。3色栄養のどのグループの食べ物も元気に過ごすためには大事だということを学びました。「朝ごはんでは絶対に3色そろえる！」「もしかして給食も3色そろっているの？」などステキな気づきがありました。

【5・6年生】

幸せホルモン「セロトニン」のお話をし、脳のはたらきにも触れました。どんな朝ごはんがいいのか一品ずつ増やしていくごとに栄養価がどう変化していくのかをグラフで確認しながら学びました。「こんなにも栄養価が違うのか～」など洋食と和食の違いにも気づいていました。

それらの学びを通じて、元気アップウィークをどのようにのぞみたいのかを子どもたちが自分自身で考えていました。

ワークシートから
子どもたちのふりかえり (一部)

今日の勉強で朝ごはんは重要ということがわかったのでこれからも朝ごはんを食べつづけます。元気アップウィークも朝ごはんのところは達成したいです。

これからは3色そろったえいようバッチリのごはんを食べたいなと思いました。3色そろえることの大切さを学びました。あか・みどり・きいろの中できゅうしょくはいつもかならずすべて入っていることにおどろきました。

ちゃんと健康に元気アップウィークがないときも朝ごはんを食べないとだめだなと思いました。

私のあさごはんをおもいだしてみると三色そろっていて、ごはんをつくる人は自分のえいようをかんがえてくれていてびっくりした。

きのう元気アップウィークの目ひょうを忘れて10分おくれたからはやくねてはやくおきてあさごはんを毎日たべたいと思いました。

朝ご飯をパン、ゼリーしかたべていないからもっと食べないとおもいました。来週は食べて、うごいて、ねるも大事にしようと思いました。

すべて同じえいようだと思って自分が好きなものだけたべていたけど3しゅるいあるのがわかりました。

朝ごはんを食べなかったら力がわいてこないんだなと思いました。昼と夜も大切だけど朝が一番大切そうだなと感じました。

ふゆやす冬休みだるくなっていたけどこれをきっかけに三しょくそろえてみようと思います。

うらめん つづ
裏面へ続く

シートには自分^{じぶん}でがんばったことを認めたり、課題^{かだい}に気づいたり、これからどうしていきたいかを書いて
 いるふり返りも多く見られました。元気^{げんき}アップウィークの期間^{きかん}だけ生活^{せいかつ}を整^{ととの}えておけばいいわけでは
 ありません。続け^{つづ}て習慣^{しゅうかん}にすることが大切^{たいせつ}です。これからも引き続^ひき意識^{いしき}していきましょう！

いつもねるのがおそかったけどげんきアップウィークを
 がんばったからはやくねれるようになった(1年)

あさごはんのごはんがふりかけつけなくてもたべれた
 (1年)

朝ごはん^{あさ}にがてだったけどちょっととくいになりました。
 (2年)

おにぎりだけでなくちがうのを
 いっぱい食べる。(4年)

朝ごはんはこれが朝ごはん？っていうのも多い気が
 する。(4年)

早ね^{はや}早起^{はやお}きや運動^{うんどう}するとすぐ元気^{げんき}に活動^{かつどう}することができてこん
 なにもすいみんなどが大切^{たいせつ}なんだと改めて気づきました。(5年)

日にち	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)	1月19日 (日)	1月20日 (月)	1月21日 (火)
すいみん ()時にはねよう	昨日、ねた時間 (時 分) 朝、起きた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分) 朝、起きた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分) 朝、起きた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分) 朝、起きた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分) 朝、起きた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分) 朝、起きた時間 (時 分)	昨日、ねた時間 (時 分) 朝、起きた時間 (時 分)
朝ごはん 毎日食べよう	食べた物	食べた物	食べた物	食べた物	食べた物	食べた物	食べた物
運動 なわとびタイムなど、 10分以上体を動かそう							
宿題など 言われる前に自分から 取り組もう							
【特にがんばりたいこと】自分の目標を書こう		【一週間をふりかえて…】がんばったこと、気をつけたことなど			【おうちの人から】		

9時にねることをいしきたら、きもちよくげんき^きにおきれることに気がつ
 きました。(2年)

金曜日^{きんようび}や土曜日^{どようび}つついテレビ^みを見ておそくなってしまったのでこれから
 気^きをつけたいです。(4年)

クイズ



ことし^{ことし} せつぶん^{せつぶん} がつつ か^{がつ} 今年の節分は 2月2日でしたね。豆^{まめ}まきは
 したかな？年^{とし}の数^{かず} (+1) の豆^{まめ}を食べたか
 な？あの豆^{まめ}は… だ・い・ず^{だいず} 大豆^{だいず}です！
 その大豆^{だいず}に関するクイズです。実は子ども^こ
 の大豆^{だいず}も 私^{わたし} たちはおいしい！といって食^た
 べています。では、大豆^{だいず}の子ども^ことはなん
 でしょう？

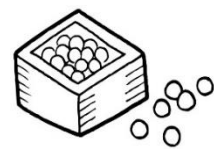
① あずき ② くろまめ ③ えだまめ

ヒント 夏^{なつ}に大人^{おとな}の人がこれといっしょに
 ビールをのんだりしているおうちがあるか
 も～！？



こた 答えはえいようしまでいいにきてね～★

せつぶん まめ だいず 節分のお豆(いり大豆)がおうちに あまっていますか？



いった大豆^{だいず}にとかした砂糖^{さとう}をからめると甘くてカリカリでおいし
 い砂糖豆^{さとうまめ}の完成^{かんせい}！砂糖豆^{さとうまめ}にきなこをまぶしてひと混ぜしたらきな
 こ豆^{まめ}のできあがり！おやつにいかが？ぜひやってみてね★

【材料】(作りやすい分量)

(砂糖豆) いり大豆 25g 砂糖 20g 塩 ひとつまみ
 (きなこ豆) いり大豆 25g 砂糖 20g 塩 ひとつまみ

きなこ 大さじ1

【作り方】

- フライパンに砂糖^{さとう}と水^{みず}小さじ1を入れ中火^{ちゅうび}にかける
- ときどきフライパンをゆらしながら砂糖^{さとう}をとかす
- 砂糖^{さとう}がとけて、泡^{あわ}がたくさん出てきたら、いり大豆^{だいず}を加えて火^ひ
 を止める
- 塩^{しお}を加え、砂糖^{さとう}が白くなるまでへらで混ぜる(砂糖豆^{さとうまめ}の完成^{かんせい}！)

きなこ豆^{まめ}を作るには①～④と同じように作り、最後にきなこをま
 ぶして、ひと混ぜしたらできあがり！