

保護者の皆様

令和4年7月19日
小林市立三松小学校
校長 衛藤 慎二

「夏休み食育の日」の実施について

盛夏の候 保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のことと拝察いたします。
さて、標記につきまして、下記のとおり、「夏休み食育の日」を実施いたします。つきましては、お忙しいこととは存じますが、「夏休み食育の日」のねらいをご理解の上、ご協力いただきますようお願いいたします。

記

1 ねらい

- 食事について親子でともに考える機会をつくることで、家族との触れ合いの時間を増やし、絆を深める。
- 子どもたちの「食」への関心を高め、自分の食事を作ったり、自分の健康を考えたりすることができるようにする。
- 「食」に対する感謝の心を育む。

2 実施日 夏季休業中 ※提出期限：9月5日（月）

3 内容

料理のコース	子どもがすること	おうちの人にご協力いただくこと
簡単レシピコース	食育だよりで紹介されている料理に挑戦してみましょう。自分で作ったり、おうちの人のお手伝いをしたりしましょう。	簡単レシピコースの中から、作る料理を決め、子どもが作れそうなものを作らせたり、皿などに盛り付けをさせたりしてみてください。
おやつ・パーティコース	おやつやパーティで食べる料理をおうちの人と一緒に考えたり作ったりしましょう。	一緒に献立を考え、作れそうなものは作らせたり、工夫して盛り付けをさせたりしてください。
おかずコース	自分でおかずを考えて、アドバイスをしてもらいながら、おかずを作ります。	おかずの献立を考え、できるだけ子どもに作らせ、難しいときはお手伝いをさせてください。

裏面の「食育の日」のチラシを子どもと一緒に見て、取り組んでください。

※食育の取組2回目は、冬休みとなっています。

夏休み 食育の日

夏休み食育の日です。
いろいろな料理に挑戦してみましょう



簡単レシピコース

おうちの人と食育だよりにのっている簡単レシピを見ながら、作ってみましょう。

おうちの人と料理を作ったり 盛り付けたり しましょう。

例 ピザトースト・さっぱりトマトツナそうめん・ぶたキムチスタミナどん

おやつ・パーティー料理コース

おうちの人とメニューを考えましょう。

おうちの人と、料理をしたり もりつけやかざりつけをしたり しましょう。

例 サンドイッチ・パフェ・かき氷など



おかずコース

自分でこんだてを決めましょう。

おかずを1品は作ってみましょう。一人で作れなくても、お家の人の作るお手伝いや盛り付けなどもしてみましょう。

例 オムレツ・ハンバーグ・目玉焼きなど

