

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ひいたします。

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とする。
- 「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	食育だよりに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	おやつやパーティー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。

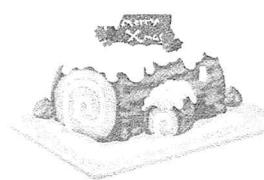
おうちの人と料理を作ったり 盛り付けたり しましょう。

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