



池島魂



教育目標 「愛顔でより良い未来に向かって努力する子供の育成」

文責：校長

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

けんこうじゅみょう
健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT

-2
減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしく減塩。

おいしく減塩
1日マイナス2g

～ 9月の食に関する指導(9/19) ～

池島小中学校では、毎月19日の食育の日にあわせて、先生方から「食育指導」があります。みなさんご存知の通り、**一日の食事の中でいかにバランスよく適切に栄養を補給していくことは、私たちの生活をよりよくしていく上で、また、子どもたちにとっては、身体の発育や健康を維持増進していくために、気持ちを安定させ、よりよい活動（授業や部活）や関係づくり（気持ちのコントロール）につなげるために欠かせないことです。**

9月は「**健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT**」をテーマに「**主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事の仕方について**」クイズを交えながら学びました。

野菜クイズ①
健康のために、1日に食べるとよい野菜の量（中学生～大人）はどれくらいでしょう。

A. 150グラム
B. 250グラム
C. 350グラム

野菜クイズ②
つぎのうち、1番多くビタミンCをふくむ野菜はどれでしょう。(100g)

A. フロッキー
B. だいこん
C. レタス

野菜クイズ③
つぎのうち、1番多く食物繊維をふくむ野菜はどれでしょう。(100g)

A. ごぼう
B. きゅうり
C. トマト

	男性	女性	1日あたりの目標量
6～11カ月	(目安量として)1.5g		
1～2歳	3g未満	3.5g未満	
3～5歳	4g未満	4.5g未満	
6～7歳	5g未満	5.5g未満	
8～9歳	5.5g未満	6g未満	
10～11歳	6.5g未満	7g未満	
12歳以上	8g未満	7g未満	

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」から

より健康で活動的な自分をつくるために、学んだことを日常生活に活かしていきたいですね。
※クイズの答えは裏面です。



食育指導の
様子です！！

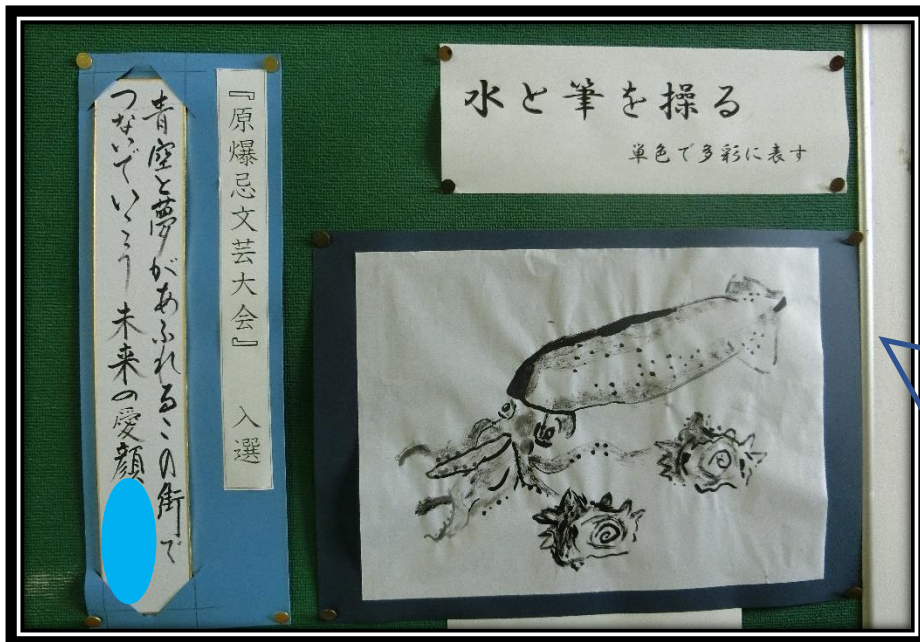
【野菜クイズの答え】

- ① C 350g
- ② A ブロccoli
- ③ A ごぼう

長崎大学 学習支援実習

長崎大学より「学習支援実習」として、お二人の大学生をお迎えしています。期間は9/19（火）～21（木）です。短い期間ですが授業などに入っていただき、支援をしていただきます。よろしくお願いたします。

お二人とも
長崎大学教育学部中学校教育
コース2年生です！



中学生の「俳句」と
「水墨画」です。
すばらしい！
玄関に掲示しています。
小学生の作品は、次号で
紹介いたします。

