

食育だより 第1号

学校教育目標 「自主、自立」

食育スローガン「今日食べた物が、未来の私を作る」

栄養とは、

「栄」える…健康

「養」う……育てる、大切にする

おぼえて ほしいこと！

「朝ごはん」は、
すべての能率を
上げる！

食育の目的

ソボクな疑問？…なんで、「食べること」を勉強せなアカンの？

好きなものだけ、食べていたら、どうなるだろうか？。。。

勉強

スポーツ
学校生活
美などなど。。

成長しながら、
心と体を整える
(運動、睡眠、栄養)

めざす自分

(自主、自立した未来の私)

バランスが悪いと、
気持ちはあっても、やり遂げることができない。

【中学生で身につけてほしいこと】

最初が、
肝心

正しい栄養の知識

食生活の振り返り

問題点の発見

偏った食事が続いている？
おかレ食べ過ぎた？
足りない栄養はないかな？
なにもかも、日々、おぼえてます

江草 亜矢の自己紹介

栄養教諭・管理栄養士 寺方小学校からきました。

ソボクな疑問①…「樟風中で、なにをするの？」

答え…「給食、お弁当の人に関わらず、正しい栄養知識を伝えるため」

ソボクな疑問②「小学校でなにをしていたの？」

答え「献立作成。給食が美味しくて衛生的にできているかのチェック。教室で食育授業。」

ん、
ワッショ
聞いて
元寺小

え、この先生
授業は
F-ん?
0

樟風中で、江草先生がしたい事。

①食の情報を発信する。

②給食をより美味しく、楽しくする。

③お弁当レシピの紹介

④栄養相談（スポーツ栄養、脳を活性化する栄養、ダイエット、その他。）

⑤、⑥、などなど。。樟風中で、の仕事は、先生と皆さんと一緒に考えて、新しい土台を作りたいです。



慣れない学校で、
ドキドキしています。
声をかけてくれると
とてもウレシいです。