

夏休みにチャレンジ!

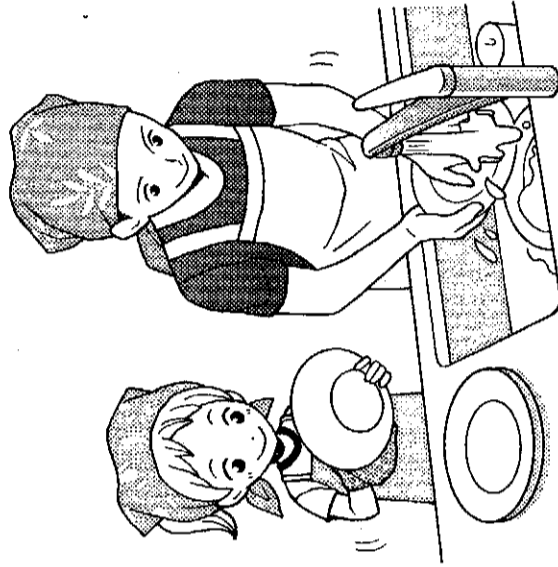
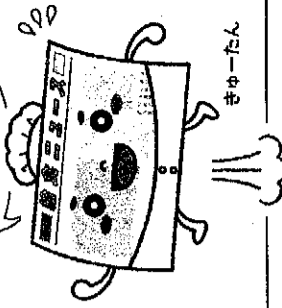
家庭の仕事をやってみよう

家庭の仕事には、食べることに着ること、住むことにかかわる仕事や、家族に関する仕事、地域とかかわり社会を支える仕事などがあります。家の人がどんなことをしているかを調べてみて、自分でできること、やってみたいことなどに取り組んでみましょう。

どんな仕事があるかな

- ★買い物
- ★調理
- ★食事の後片づけ
- ★洗たく物を干す
- ★洗たく物をたたむ
- ★部屋のそうじ
- ★風呂のそうじ

みんなも
考えてみよう!



保護者のみなさまへ

家庭内には、どのような仕事があるのか、また家族の役割がどんな役割を担っているのか、お子さんと一緒に話し合ってみてはいかがでしょうか。
家族で協力することの大切さや家族の一員として、お子さんが役割を担う機会にもなり、自立する力にもつながります。

健康相談のご案内

今年度も身体測定を実施しました。中学生は身も心も成長する時期です。お子様の身長や体重のことや、好き嫌いなど栄養面で気になることがありましたら、ぜひ栄養教諭にご相談ください。
相談を希望される方は、電話か書面でお問い合わせください。

2021. 7. 1

豊中市立第二中学校

栄養教諭

食育だより 7月号

今月は、三者懇談のあとはいよいよ夏休みですね。勉強も含め、ふだんできないうことをしたりして、有意義に過ごしたいものです。

ただ、夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきになりがちです。1日2食では、栄養不足になり生活リズムがくずれたりするので気を付けましょう。この機会に自分で食事を作るのもいいですね。

6月11日: 2年生理科「イカを解剖して観察してみよう」

2年生の理科の授業で、イカを解剖して観察しました。最初はさわるのをためらう人もいましたが、だんだん慣れてきたようでした。

まず、外とう膜(胴体)を切り開いて、えらや肝臓、胃などを観察し、スクッチをします。口を見つたり、目のレンズで



新聞の文字を拡大してみたりもしました。「いかすみ」の入っている墨袋もありました。イカの料理も和風、イタリアンと色々なものがあります。たまには、新鮮な丸ごとのイカで作ってみるのもいいですね。

イカは高たんぱくで低脂肪、肝機能を高めたりするタウリンが多く含まれています。

水を大切に使いましょう!

手を洗う時などに、水を1分間流しっぱなしにする
と、約12リットルの水を使ってしまおうそうです。水は限りある資源です。ふだんから、こまめに水を止めるように心がけます。

持続可能な社会のためにも、今、すぐにできることから行動していくようにしましょう。

