

ほけんがより 7月

R5.7.11
宝田小学校
保健室

食育パワーアップ作戦を実施しました

7月6日と7日に食育パワーアップ作戦を2年生と5年生で実施しました。学校栄養職員原田茜先生に来ていただき、栄養をバランスよくとることの大切さを教えていただきました。

2年生の授業の様子

2年生では、「けんちゃんのぼうけん」という紙芝居で主人公のけんちゃんがかみしばい、黄・赤・緑の星に冒険に行くお話の話を聞きました。それぞれの星にどんな食べ物があつたのかを考え、黄色の食べ物が熱や力になることや、赤色の食べ物が血や筋肉、骨をつくること、緑色の食べ物が体の調子を整えることを教えていただきました。

それぞれの栄養を好き嫌いせずバランスよく食べることの大切さを学習することができました。また、自分の食事の様子を振り返り、栄養をバランスよく食べるために「今まで苦手だった食べ物も好き嫌いせず食べる」や「ちょっとずつでも食べられるようにする」など目標も立てました。自分で立てた目標が守れるように頑張っていきましょうね。



5年生の授業の様子

5年生では、食事の役割と栄養のバランスについて学習をしました。食事をとることで食べ物が胃で消化され、栄養が腸で吸収されていることを知り、自分たちの体や健康が食べた物からつくられていることを教えてもらいました。また、これまでの学習で習った「黄・赤・緑」の栄養が、さらに「炭水化物」「脂質」「タンパク質」「無機質」「ビタミン」の5大栄養素に分けられることも教えていただきました。

毎日食べている給食には、この5つの栄養素がバランスよく入っています、自分たちが健康に成長することができるように献立が考えられていることも知ることができました。

これから行う、調理実習でも5つの栄養素がバランスよくとれているか考えながらチャレンジしてみてくださいね。

