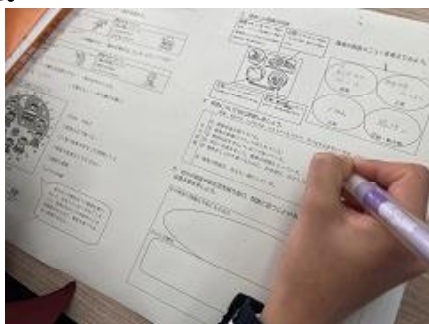


徳島県内の小中学校では『食育パワーアップ作戦』というキャッチフレーズのもと、学活や家庭科・保健体育等の時間に栄養教諭による「食」に関する学びが進められています。今年度も1・2年生での授業が行われました。

1年生は「朝食は今日が始まる出発点」というテーマで、朝食と体調、生活リズムの関係についての理解を深め、朝食の大切さについて学びました。



ワークシートを用いて、主食・主菜・副菜・汁物の働きについて確認したあと、それらをバランスよく工夫して組み合わせた自分にとっての「最高の朝食」メニューを考え発表しました。



2年生では、「考えよう間食の取り方」をテーマに、お菓子の栄養価や清涼飲料水に含まれる砂糖量等について知り、生活習慣病にならないための間食の取り方のポイントを確認しました。



さらに、ホワイトボードを用いた友達とのペアトークで普段の間食についても振り返り、互いの問題点を改善するためのアドバイスを出し合いました。



今まさに成長期の子供たちにとって、食生活は体力・学力向上の土台ともなります。授業がきっかけとなってご家庭での「食育」がさらに深まっていくことになればと思います。