

4年生 健康な体を作ろう

成長期のこの大切な時期に、食べ物が体の中に入ってどうなるかについて知り、自分が生涯健康でいられるために、好き嫌いしないで、いろいろなものを食べてみるという大切さを知ってもらいたいと思い実施いたしました。

また、保健科の「よりよい発育のために」の学習とからめ、よりよい発育のために特に大切な栄養素の「たんぱく質」「カルシウム」「ビタミン」の重要性についても、学びました。

小学生の苦手な食べ物は、特に野菜が多いようです。特に、ピーマン・ナス・トマト・ゴーヤ・シイタケなどのキノコ類など。匂いがきつかったり、変わった食感の物を嫌う子どもが多くみられます。

なぜなら、子どもは味を感じる感覚が育っている途中のため、これらの物をおいしく感じることができないからです。

子どものころに、初めて食べた物が嫌で、とてもつらい思いをして、それ以来その食べ物を食べられなくなった人もいるという話を聞いたこともあります。

食べ物の好き嫌いは、すごく小さな問題だと思っている人や、無関心で気にかけていない人がいるかもしれません、食生活から病気になる人も多いです。近年、子どもの生活習慣病が増えてきました。

また、栄養の偏りから、味覚障害、便秘も増えてきています。様々な病気が、偏った食生活から起きています。

子どもたちは、給食時間には家では食べられない野菜でも、先生に励まされたり、友だちと楽しく給食時間を過ごす中で、食べられてしまうこともあります。小学校生活が一生の中で一番偏食が治せる時期です。

大人になってから、偏食をなおすのは、難しいです。子どものうちに早く偏食がなおるといいと思います。

よりよい発育のために
特に大切な栄養素



