



本日、「けんこうな体をつくろう ～すききらいしないで食べよう」という題材で、授業を実施いたしました。

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ったからです。

また、体育科（保健領域）の「よりよい発育のために」の学習と連携して、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、変わった食感だったりした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事ができないからです。

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したりする中で、食べることができてしまうことがあります。

小学校生活が一生の内では一番偏食が治せる時期です。

この時期に、自分から進んでなんでも食べてみようという気持ちを持たせるように、ご家庭でも応援してください。









