

## 「健康な体をつくろう」 ～食べ物の中の3つのグループの働きを知ろう～

本日、学級活動「食べ物の中の3つのグループの働きを知ろう」という題材で授業を実施いたしました。

食べ物は、体の中に入って主に3つのグループの働きに分けることができます。

毎回の食事で、この3つのグループの食品をバランス良く食べることは、健やかな成長と健康を作るためにとても大切です。

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、自分が生涯健康であるために、好き嫌いをしないで色々な物をバランス良く食べることの大切さを知ってもらいたいと思い、実施しました。

小学生の苦手な食べ物は、特に野菜類が多いようです。特に、ピーマン・なす・しいたけ・トマトなど匂いがきつかったり、変わった食感の物を嫌う児童が多く見られます。

なぜなら、子供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。

「食べ物の好き嫌いは誰だってあるよ。」という方も多いことと思います。子供のころに初めて食べた物が、口に合わずすぐ嫌な思いから、それ以来、その食べ物を食べられなくなってき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、まったく興味なく無関心で気にかけていない人がいるかも知れませんが、「あれも嫌い」「これも嫌い」と頭から、嫌って食べる努力や、食生活を真面目に考えないと、病気になることもあり得ます。

実際、近年、子供の生活習慣病が増えています。また、栄養の偏りから味覚障害、便秘も増えています。

様々な病気が、偏った食生活からおきているわけです。

子供たちは、給食時には、家では食べられない野菜も、先生に励まされたり、お友達の影響を受けて、食べてしまえる場面もあります。

小学生生活が、一生のうちで一番偏食が治せる時期です。

食べ物の好き嫌いは、食べ物だけにおさまらず、色々なことに通じ我がままな性格を育てるとも言われています。

この時期に、自分から進んで何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あげてください。意欲のある子供に育てることに、つながります。

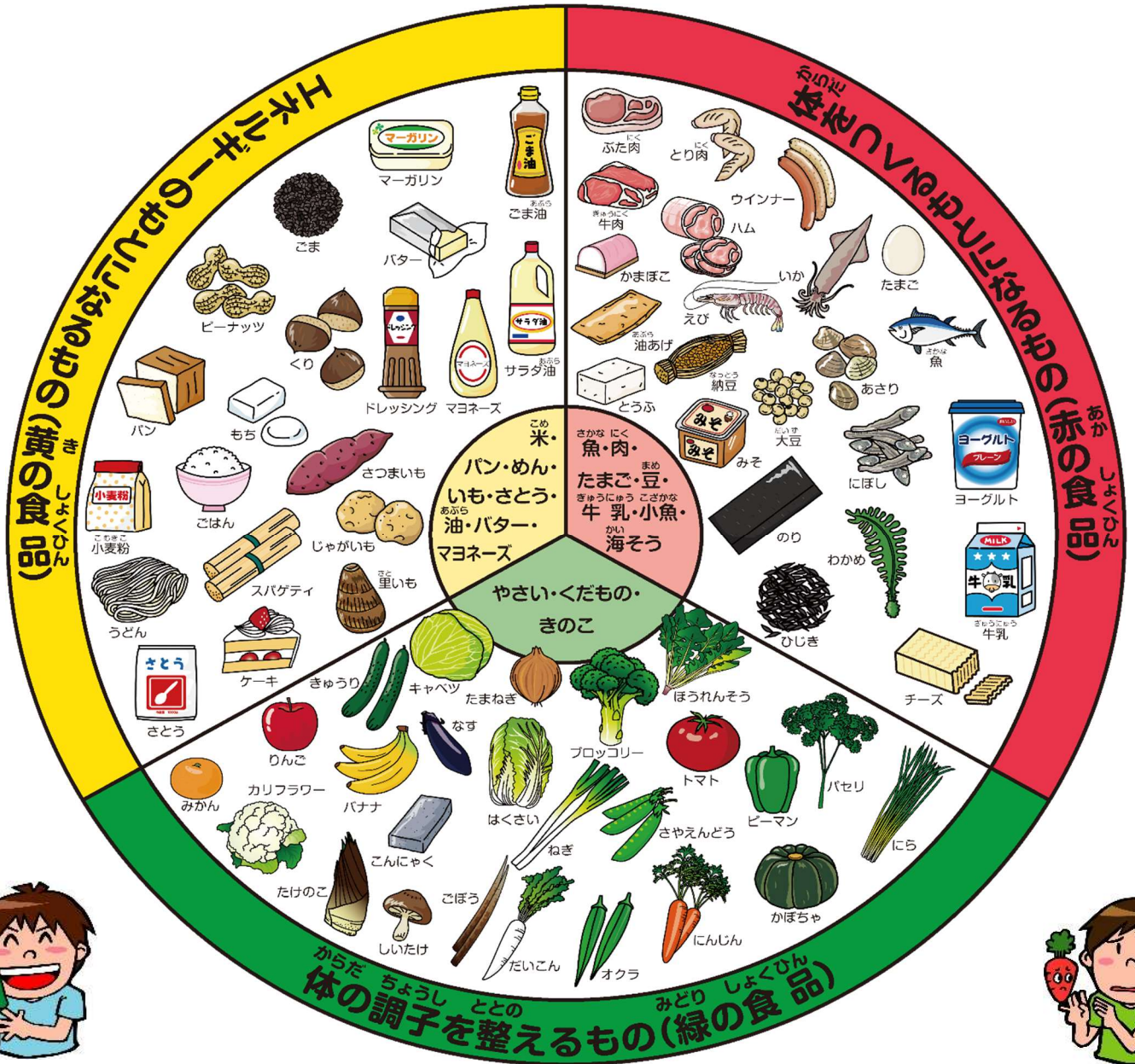
大人になってから偏食を治すのは、とても難しくなります。子供のうちに、偏食が治るといいですね。ご家庭のご理解・ご協力をどうぞよろしくお願い致します。



- プリントを持ち帰りましたら、可能な限りで結構ですので感想やご家庭での様子をお知らせください。よろしくお願いいたします。担任まで提出してください。

----- き り と り せ ん -----  
3年 組 名 前


# 3つの食品のグループを バランスよく食べましょう



すき〜♥



きれい!



いや〜!

ちょっとだけ・・・

