

2年生 食育授業

頑張れる力を作る食事を考えよう

～頭の働きを良くする食事～



勉強を頑張るためには、食事はとても関係が深いです。勉強を乗り切る食事のポイントは何か？テストの前日は、何を食べたらいいか？など、クイズをしながら授業を展開しました。

私たちの体は、食べ物からつくられています。例えば、肌は30日で生まれ変わります。

筋肉は100日で生まれ変わります。また、赤血球は、120日で生まれ変わります。

良い体をつくるためには、バランスの良い食事が大切大事です。

自分の持っている力を十分に発揮するには、毎日に食事の積み重ねが大事になります。



また、毎日のライフスタイルもとても大事です。

試験前はいろいろなことを考えてしまって、無理をしたり、不安になったりします。

規則正しい生活、普通の生活を送ることが、自分の全力を発揮できる方法です。



なにより大事なことは、楽しい食事で心と身体をリフレッシュ！することです。

楽しく食べると、消化液がよく出て、消化吸収がよくなります。



身体も心も快調になります。



