

食に関する指導

9月6日(金)

学校では、食に関する指導も行っています。

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものです。成長期にある子どもたちにとって、健全な食生活は健康な心身をはぐくむために大切です。

本校栄養士が中心となり、全学年で食に関する指導をしています。本日は、2年生と3年生が学びました。

【1日のスタートは朝ごはんから】 朝ごはんはなぜ食べたほうがよいのか学びました。生活のリズムを整え、頭、体、心のスイッチを入れるためにも必要ですね。

－3年生－



【元気列車を走らせよう】 元気列車を走らせるには、いろいろな栄養素の食べ物を食べることが大切。好き嫌いをしないで何でも食べるようにしましょうね。

－2年生－



他学年も、こんな学習をします。

1年生…給食のお話

4年生…生活習慣病

5年生…お米とお箸の使い方

6年生…生活習慣病・乳製品を使った料理教室

6年生の乳製品を使った料理教室は、2月に予定しています。6年生保護者の方にはご案内しますので楽しみにしてください。