

食育授業

～栄養のバランスの良い献立を考えよう～

9月24日(木)2校時に6年生が家庭科の時間に食育の学習を行いました。授業では、家庭科担当の鈴木先生、学校栄養職員の相馬先生と一緒に「まかせて今日の食事から給食の献立を考えよう～」という題材名で栄養バランスの良い献立を学習しました。

最初に給食の献立を考える時に気を付けている事、工夫している事を学習しました。次にバランスがとれた食事とはどのようなものか、実際に出た給食を五大栄養素に分類して確認しました。最後に献立作成の手順を学び、給食の献立を考えました。

授業を通して、全員がバランスの良い食事の大切さを改めて確認しました。今回の学習を生かして、普段から一人ひとりが栄養のバランスを考えた食べ方ができるようご家庭でもご指導のほどよろしくお願いします。

