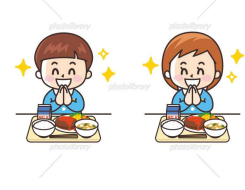




食育授業

～どんな食べ方がいいのかな？～



2月16日(火)2校時に5年生が食育授業を行いました。授業では、担任の佐々木先生と栄養士の相馬先生(古山小学校)と一緒にワークシートでバイキングにチャレンジしながら、食事には「主食」「主菜」「副菜」が必要な事とそれぞれがどのような栄養やエネルギーになるか学習しました。全員が健康のためにバランスのとれた食事をする大切さや取り方を学習しました。また、学校給食がバランスがとれている食事であり、食事のポイント「栄養のバランス」「量のバランス」「色のバランス」の3つを確認しました。最後にバイキングのマナーについても学習しま



した。今回の学習を生かして、毎日の生活や6年生の修学旅行で一人ひとりが栄養のバランスを考えた食べ方ができると思います。

ご家庭でも子ども達の心身の健康のために指導・支援をよろしくをお願いします。