

# 食育だより

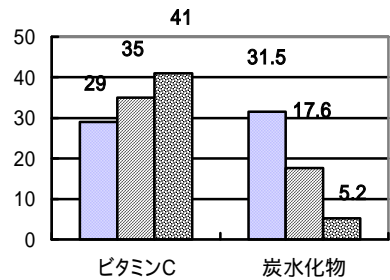


## 食育の学習

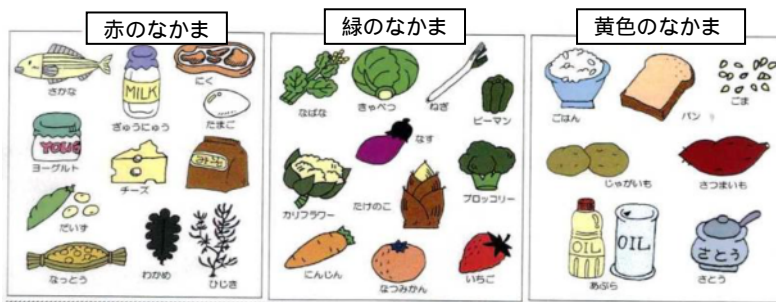


### 3年生 食べもののなかまとそのはたらきを知ろう

1年生で学習した3レンジャーや食生活学習教材を思い出し、3色の食品群とその仲間分けを学習しました。仲間分けがむずかしかったのは、いも類・大豆・卵でした。いも類にはキャベツなどの野菜と同じようにビタミンCが多いので緑の仲間といってもおかしくないのですが、他の野



□さつまいも ■じゃがいも ▨キャベツ



菜と比べて炭水化物が多いのが特徴なので黄色の仲間です。赤は「おもにからだをつくるもの」、黄は「おもにエネルギーになるもの」、緑は「おもに体の調子を整

えるもの」

大豆は“畑の肉”と言われていることから肉や魚と同じ赤の仲間です。卵はひよこのからだをつくってくれる栄養分の宝庫なのでやはり、赤の仲間です。

最後に、その日の給食を3色の食品群に分けて、給食には赤・黄・緑がバランスよく入っているのを確認しました。

#### 児童の感想から

人の体は食べもののおかげでじょうぶになったり、いろいろなことができることがわかった。食べものは体の中でいろいろなことをしているからすごいと思った。

### 4年生 どうしてバランスよく食べないといけないの？

赤・黄・緑の食べものをバランスよく食べないといけないことは子どもたちもよくわかっています。では、どうしてバランスよく食べないといけないのでしょうか。

4年生では、保健の「育ちゆくわたし」の単元で、食事・運動・すいみん・休ようが大事なことやたんぱく質・カルシウム、ビタミンの摂取の必要性について学習しました。

そこで、骨に焦点をあて、たんぱく質・カルシウム、ビタミン摂取の必要性を理解してもらう学習を、特別活動の時間に行いました。

NHKの“骨の再生”のVTRを視聴し、破骨細胞と骨芽細胞の共同作業で骨が維持されていること、骨は約2年半で新しい骨に変わることを学びました。骨を構成しているのは、カルシウムだけでなく、生きた細胞が活動していることで、たんぱく質が必要であることも知りました。たんぱく質はビタミンがないとうまく働きません。骨ひとつとっても、カルシウム・たんぱく質・ビタミンが必要なのです。



児童の感想から・・・骨があみ目にならないようにちゃんとバランスよく食べるよ！

おじいさん・おばあさんになっても栄養をとってあげれば大丈夫！

2年生 PTCでさつまいもを使ったおやつづくり

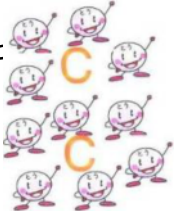


おやつづくりの前に、2年生とその保護者の方々と一緒に“さつまいも”について学習しました。パワーポイントを使用し、クイズも取り入れながら栄養教諭から説明しました。さぁクイズです。

さつまいもは、琉球、今の( )県から薩摩、今の( )県に伝わったので“さつまいも”と呼ばれています。

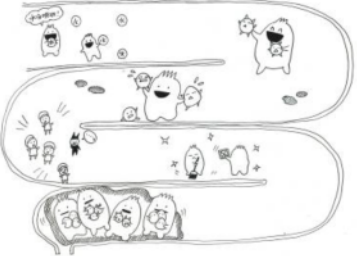
さつまいもは、花・茎・根のどの部分をたべているのでしょうか。( )

さつまいもは、何色の食べ物でしょうか?( )



さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんで守られていて加熱してもこわれにくいこと、食物せんいが多く、排便を助けてくれることなども話しました。

その後保護者の方と児童・担任でスイートポテト作りに挑戦しました。砂糖を使用しなくても、金時いもの甘さだけでとてもおいしかったです。上に飾られた生クリームも甘さ控えめで、さつまいもの甘さが生かされていました。旬の食材を使ったおいしい手作りおやつでした。(クイズの正解： 沖縄 鹿児島 根 黄色)



11月の給食目標から

今月の給食目標は、“よい姿勢でよくかんで食べよう”です。

11月8日は“いい歯の日”にもなっています。

口の中に入れるときは、一度に入れないよう、しかもよくかんで食べるよう担任からも指導しています。

また、よい姿勢は胃腸にも負担がかかりにくくなります。



両手をグーにして、右手は背中といすの間に、左手はおなかと机の間においてみよう。



背すじがピンとしたよ。



足をそろえていすにすわり、ひじを直角に曲げて体の横にピッタリくっつけよう。両手をチョキにして、机にはさめる。



うまくはさめない時は、机とイスの高さのバランスがよくないのかも！体に合ったものに変えたり、高さを調節したりしよう。



両手をパーにして、机と目の間においてみよう



勉強するときには、目がこれくらいはなっていないと、いいんだよ。