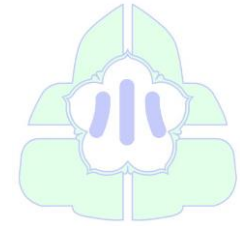


# 食育(朝食の大切さについて)



11月7日(木)に石橋中学校栄養教諭の大島先生をお迎えし、食育の授業を行いました。「しっかり食べよう朝ごはん」というテーマのもと、朝食を食べると体がどのようになるのかや体内時計について栄養教諭や養護教諭から説明していただきました。そして、毎日朝食をしっかり取るために大切なことをグループで話し合いました。子ども達からは、「早ね早起き」や「バランスよく食べよう」などの意見が出されました。最後に自分で今日から頑張りたいことや、これから意識して取り組んでいきたいことを考え、実践しようと意欲を高めることができました。ご家庭でも、子どもたちが決めためあてを確認していただいて、励ましてあげてください。

