吉西小の食育（２９年度）

◎栄養教諭と連携した食育を推進しています。

６月

５年生のクラスで、栄養教諭と一緒に、
「どんな食べ方がいいのかな」の授業を行いました。
＜目標＞
〇主食・主菜・副菜がそろうことで、栄養のバランスのよい食事になることを知る。
〇自分の健康を考え、栄養のバランスのとれた食事をしていこうとする意欲を持つことができる。

「ペーパーバイキング」で模擬の食事をした後、給食の献立をもとに、主食・主菜・副菜のバランスや役割を考えてもらいました。
普段の生活でも自分で食品を選ぶことがあると思います。好きなものを好きなだけではなく、自分の健康を考えて、選べる大人になっていけるよう支援指導していきます。

５年生　宿泊学習のバイキングでの様子

学んだ知識をフル活用して、選びました。
副菜は、主菜の２倍が基本です。
好きな物だけ・・・という食べ方にならないように気をつけて食品を選ぶことができました。学習したことを実践できた３日間でした。
また、食べられる分だけを最初に取り、全部食べ終わってからおかわりをするということもできていました。

７月

１年生のクラスで、授業参観の日に栄養教諭と一緒に、「やさいだいすき」の授業を行いました。

給食の中には、たくさん野菜が入っていることや、野菜が体の調子を整える鍵の役割をすることを知りました。

子どもたちは「野菜を食べるという自分のめあて」を、学校でもおうちでも頑張って達成していました。

野菜の王様からの手紙

１ねん　１くみのみなさんへ

わたしは、やさい王国の王さま「べじた王」だ。

とつぜんのたよりにびっくりしたかな？

じつは、このあいだから やさい王国のかわいいなかまからの かなしいこえがきこえているのだ。

きょうも、王国のかわいいなかまが ないてもどってきたのだ。

よくきいてみると、どうもみんなから「きらい。」といわれたとか・・・。

やさい王国のなかまたちは、みんなとなかよくなりたい と、ずーといっているのだが。

そこで、もっとなかよくなりたい という なかまたちが、はこに入ってみんなにあいにいくことに なったのじゃ。

はこの中で、うきうきドキドキしているなかまの名まえを あててほしいのだ。そして、もっともっとなかよくなってほしいぞ。

やさい王国　べじた王より