



4年 保健の授業で、『よりよい発育～食事のあり方～』
について学習しました。

すくすく発育（体や心が成長）するために、食事でどんなことに気をつけたらよいか考えました。

- 好ききらいをせず、いろいろなものを食べる
- 栄養バランスよく食べる
- 残さず食べる
- よくかんで食べる
- カルシウムを取る
- おやつ（あまいもの・油っこいもの）を食べすぎない
- 毎日、朝・昼・夕ごはんを規則正しく食べる
- 三角食べをする
- （ばっかり食ではなく、まんべんなく順番に食べる）
- 体に悪いものは、食べない
- （賞味期限のすぎたもの・添加物の多いもの）
- 姿勢よく食べる
- しっかり運動してから食べる
- 楽しく食べる
- 感謝の気持ちを忘れずに、あいさつをして食べる

たくさんいい意見が出ました！
食事のマナーを守って食べることも大切ですね！
体も心もすくすく育て下さい



三色栄養(どの栄養も大切ですね！)



～ 給食は、すべての栄養がそろっているよ！～

はついく とく ひつよう えいようそ
発育に特に必要な栄養素について学習しました！

たんぱくしつ; 体をつくるもとになる



(大きい)魚は、身の部分を主に食べるので、カルシウムもあるけれどたんぱくしつが多い！！

カルシウム ; 歯や骨のものになる



小魚は丸ごと食べられるのでカルシウムがいっぱい！！

ビタミン ; 体の調子を整える



授業の感想(わかったこと・これからの食生活で気をつけようと思うこと)

たんぱくしつやカルシウムやビタミンの働きがわかってよかった。

好き嫌いせずがんばって食べようと思う。

栄養バランスを考えて食べようと思う。

いつもより早起きして、朝ごはんをしっかり食べようと思う。

あいさつをきちんとしようと思う。