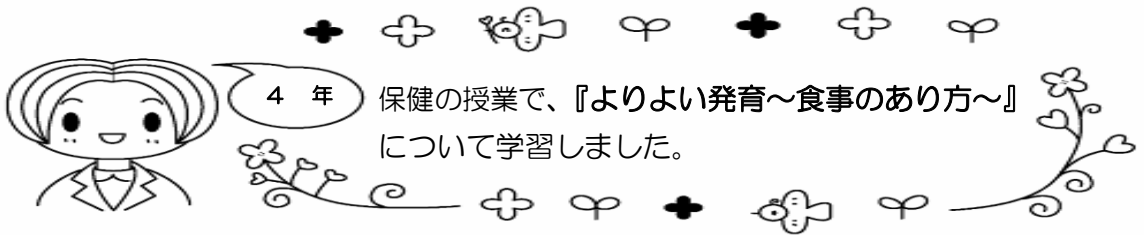


食育通信 ~ 4年生号 ~



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。

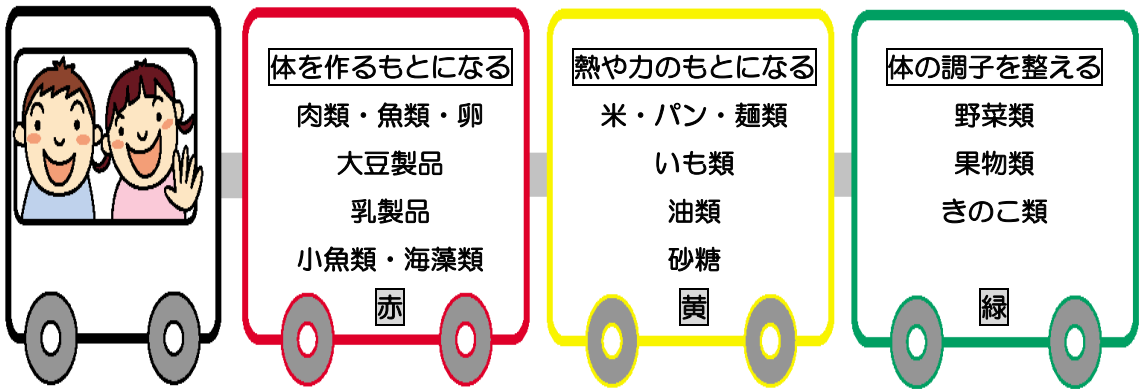
すくすく発育（体や心が成長）するために、食事でどんなことに気をつけたらよいか考えました。

- ★好ききらいをせずに、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
- ★カルシウムをとる
- ★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)
- ★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
って下さい



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。
- ◇好ききらいせずにごんばって食べようと思う。
- ◇三角食べをして、よくかんで食べようと思う。
- ◇おうちの人にも教えて、栄養のあるもので作ってもらおうと思う。
- ◇おやつのを量を決めて食べようと思う。