

わくわく もぐもぐ



食育だより 3年生特別号 (令和4年10月17日)

廿日市市立大野東小学校
栄養教諭 大田和子

黄・赤・緑の食べ物について学習しています!!

3年生では、次のとおり、食育の授業を実施しています。

- ◇実施日 10月11日(火) : 3-5, 3-3
10月18日(火) : 3-1, 3-4
10月20日(木) : 3-2
- ◇題材名 いろいろなものをしっかり食べよう



授業の詳細は、
食育だより10月号
で紹介します。

<協力のお願い>

○「栄養ピラミッド」を一緒に作ってください。

授業の最後に、黄・赤・緑の食べ物のことがわかる「栄養ピラミッド」を作る厚紙を全員にプレゼントします。作り方は厚紙に書いてありますので、お家で一緒に作っていただき、食事のバランスチェックにご活用ください。

○「きゅう食チャレンジ」にご協力ください。

授業の翌日から1週間、児童は、給食をどのくらい食べることができたか記録する「きゅう食チャレンジ」に取り組みます。お家でも、給食について話をさせていただくとともに、チャレンジ終了後には、お子様へのメッセージや取組へのコメントを書いていただけたらと思います。

<事前アンケートより>

今回の授業を実施するに当たり、事前アンケートを実施しました。栄養や食べることについていろいろな記載がありましたので、その一部を紹介します。

栄養について知っていること

- ・えいようをとったら元気になる。えいようをとれば、びょうきになりにくい。えいようをとれば、せいちょうする。
- ・あせをかくとえん分がとんでいくから、えん分の入ったしおあめをたべる。えん分はとりすぎたらいけない。
- ・ビタミンは、くだ物からたくさん取ることができる。トマトにはリコピンというえいようがある。

栄養や食べることについて知りたいこと

- ・食べなかったらどうなるんですか。
- ・食べるとなんで元気になるのかを知りたいです。
- ・どうやって「えいようがある」「えいようがない」などとはんだんしているのですか？
- ・きのこが苦手、ごはんにも出でくる。なぜ？食べたくない。
- ・なぜお肉は少しなのに、やさいはたくさんなんですか。
- ・いろいろなしゅるいのやさいのとくちょうやいみをしりたいです。
- ・まめるいは、どんなえいようがあるんですか？おいもは、なにがいちばんえいようがあるんですか？
- ・魚を食べたら、本当に頭がよくなるんですか。
- ・フルーツと野菜は、なにがちがうのですか。