



食育だより

三沢小学校

平成29年 10月 4日(水) No 4

朝夕、日ごとに涼しくなり、秋風が心地よい時節となりました。秋に旬を迎える食べ物には、サンマ、秋なす、栗、柿、などがありますね。その時期に収穫された食材はおいしいだけでなく栄養価も高いそうです。たくさんの種類の食べ物をバランスよく食べる中で、旬の食材を積極的に取り入れていきましょう。

栄養教諭の授業



3・4年生が、10月3日(火)の4時間目、栄養士の高野先生に「食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう!」の授業をしていただきました。食べ物の3つの働きについて勉強しました。



3つのグループにはそれぞれ大切な働きがあることを知りました。
「栄養士さんはどんなふうに考えて給食を作っているのかな？」
「毎日、三色全部そろって、バランスを考えて給食を作っています。」



3つの色の、どのグループに食材が入るのか？考えました。

赤・緑・黄のグループの食べ物を組み合わせて、バランス良く食べることが大事。
給食には色々な食材が使われていることがわかりました。



子ども達は「好き嫌いをなくしたい」「給食を減らしすぎないようにしたい」「体を丈夫にしたい」「バランスよく食べるようにしたい」等の感想がありました。