



食育だより

三沢小学校

平成29年 11月 15日(水) No 5

少しずつ木の葉も色づき始め、秋の深まりを感じる季節になりました。肌寒い日も増え、これからは、冬野菜の美味しい季節ですね。寒い日には、体を温める根菜類を食べて、睡眠を十分に取らしましょう。そして、寒さに負けない身体を作り、これからの寒い冬を元気に過ごせるようにしていきましょう。

5・6年生家庭科の授業



11月13日(月)4時間目に5・6年生が、丹下先生と栄養士の高野先生に「バランスのよい献立を考えよう」の授業をしていただきました。「献立の立て方をマスターして、一食分の献立をたてよう。」の課題をもとに、栄養バランスを考えて一人一人献立をたてました。



どんな献立にしようかなあ？



栄養バランスがよいか、3つの食品のグループにわけて
たしかめてみましょう。



足りない食品のグループがあったら増やしてもいいね。



「私は色の濃い野菜がなかったので足そうと思いました。」



栄養士さんから「給食の献立を考えるときに一番大事なのは、栄養のバランスです。給食は毎日五大栄養素が入るように考えています。」とのお話をいただきました。子ども達の感想は「ふだんから、五大栄養素の事を考えて給食を作ってくれているのだと分かりました。」「五大栄養素を入れて献立を考えるのは、大変だと思いました。」との感想があり、熱心に学習に取り組んでいた姿が見られました。