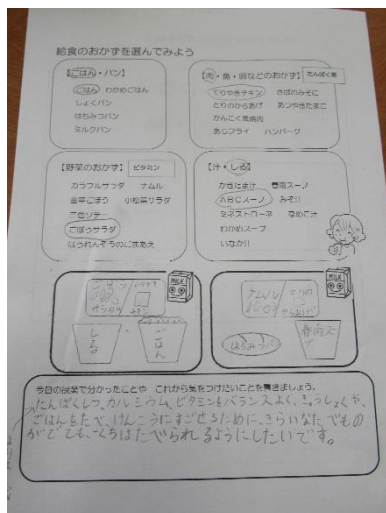


4年生の活動から

給食センター栄養教諭による食の指導

7月4日（金）、館林市立学校給食センターの栄養教諭をお招きして、4年生で担任とのTTによる食の指導を行いました。体がよりよく成長するためには運動、食事、休養、睡眠が必要です。今回は特に食事に視点を当て、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなど必要な栄養素について学びました。



このようなワークシートを使い、児童自身が栄養のバランスを考えた献立を考えました。「健康に過ごせるために嫌いな食べ物が出てでも食べられるようにしたいです」という感想もありました。



たんぱく質は筋肉や血など体を作るもとに、カルシウムは骨や歯をつくるもとに、ビタミンは体の調子を整えるために欠かせないことを学びました。好き嫌がなく、バランスの良い食事が成長に欠かせないという説明もありました。

初めて知ることが多く、児童はうなずきながら話を聞いていました。