



栄養のバランスの取れた食事をしよう！



7月8日（月）、本校栄養教諭の塩野教諭を講師に、「食育」についての授業を行いました。普段食べている給食には、どのような栄養素が含まれているのか。また、その栄養素は健やかな成長に、どんな働きをするのかを教えていただきました。

「赤」、「黄」、「緑」の食材にそれぞれ含まれる栄養素を、バランスよく摂取することが大切ということを学ぶことができました。苦手な食べ物にも、まずは一口、子どもたちが、チャレンジしようとするきっかけになるといいなと思います。