



食育だより

七尾市立朝日小学校
令和3年9月 2年生号
毎月19日は食育の日

学校では、様々な学習を通して、食生活に対する正しい理解と望ましい食習慣を身につけることができるよう食育指導を行っています。学校での食育についての取り組みをお知らせしていきます。ぜひご一読ください。

2年生の食育レポート

9月7日(火) 2限目の学級活動の時間に栄養教諭も参加して「たべものはたらきを知って何でもたべよう!」と題して学習をしました。

健康と成長のために、食べものは、3つの働きをもつ食べものをくみあわせて食べることが大切です。3つのなかまとは

赤のなかま (からだをつくる)

黄のなかま (からだをうごかす)

緑のなかま (げんきでいられる) と説明しました。食事の場面において「すききらい」を直そうという目的には ① 栄養の偏りを防ぐ ② 苦手なものを克服することで自信を高め、チャレンジする姿勢を育てる ③ 残さず食べると自分にとって「いいことがあることを知る」などの意味があるといわれています。



授業の一場面より



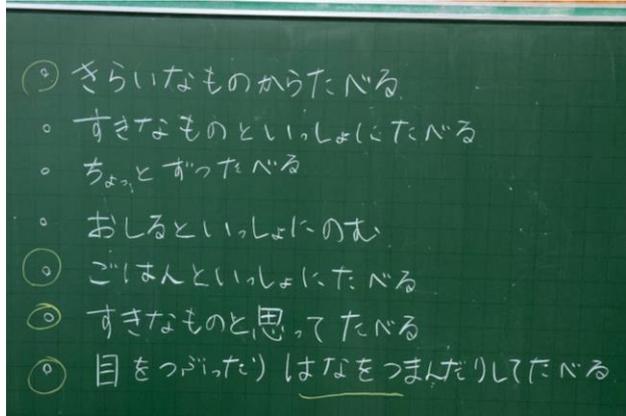
ころんでけがをしたときに、きずは どんなふうになっていったかな?

ち が かたまって「かさぶた」になっていつのまにか なおったよ!

そう! すききらいなく しっかり たべているとけがや びょうきを じぶんの からだの中で なおそうとするチカラ が、つよくなるのです!

ご家庭でも、お子様に「学校で給食の時間にはどんなおはなしを きいたのかな?」などぜひ、聞いてあげてください。

今日の授業より・・・「苦手な食べ物にチャレンジ!」



- ◎ ぎらいなものからたべる
- すきなものといっしょにたべる
- ちょっとずつたべる
- おしるといっしょにたべる
- ◎ ごはんといっしょにたべる
- ◎ すきなものと思っただべる
- ◎ 目をつがった(はなをつまんだり)してたべる

※残さず食べると「いいこと」があることがわかります。

にがてな食べ物を食べるためにいろいろな工夫をして食べられるようになることで自信を高めます。

また、周りの大人は、「ほめる」、「過去の経験を思い出させる」、「はげます」「周りのみんなが食べる」などを示すことで子どもの自信を高めることができます。