



食育だより

七尾市立朝日小学校
令和3年7月 1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。

1年生の食育レポート

7月6日(火)学級活動の時間に栄養教諭も参加して「のこさずたべると どんないいことがあるかな?」の学習をしました。

給食の時間、1年生には
・残さずすべて食べられる
・にがてなものに苦労している
・量が多くてたべきれない
など 様々な様子が見られます。

※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。

※ お茶の水大学大学院 赤松利恵 健康社「にがてな食べものにチャレンジ!」より

この授業では紙芝居「にがてな 食べものにチャレンジ!!」を読み聞かせもしました。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。



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!

※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

- ★ 鼻をつまんで食べる
- ★ ほかのものといっしょに食べる
- ★ 最初に食べる
- ★ おいしいと思って食べる

・・・などの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。