

ほけんだより  
旭丘小学校

# いのち

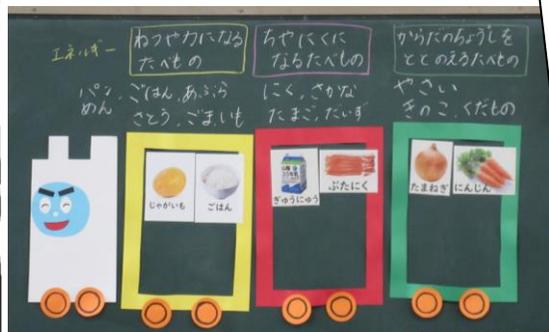
じぶんのいのち、みんなのいのちをたいせつにしよう。  
2022年(令和4年)12月2日



11月28日～30日に、坪生小学校の森本栄養教諭による食育指導を行いました。内容を紹介します。

## 1・2年生 バランスよく食べよう

食べものは、主に含まれる栄養素が体の中でどのようなはたらきをするかによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。3つのグループの食材のうち、1つでもかかってしまうと、元気に過ごすことができません。元気な体を作るために、苦手な食べ物も1口でもいので食べてみましょう。



## 3年生 よくかんで食べよう

『かむよしさん』と『はやたさん』の紙しばいから、かむことの効果や、よくかまずに食べると、体にどんなことが起こるかについて学びました。よくかむためには、やわらかいものでも1口10回、かたいものなら1口30回はかむことがポイントです。かみごたえのある食べ物を食べることも大切です。



## 4年生 食事のマナーを身につけよう

食事の正しい姿勢や配膳の仕方、食事のマナーなどを学びました。食べる時の姿勢が悪いと、お腹が圧迫され、食べたものが消化しづらくなります。自分の健康のため、そして一緒に食べる人も気持ちよく過ごすことができるよう、マナーを守って食事を楽しみましょう。



## 5年生 バイキング給食にチャレンジ!

主食、主菜、副菜をそろえることで、栄養バランスのよい食事になります。ワークシートにある様々なメニューから、主食、主菜、副菜を選び、自分で一食分の給食を考えました。自分で料理を選ぶときには、栄養バランスを考えて、決められるようになるといいですね。



主菜があぶらっこいから、副菜はさっぱりとしたいな。  
この主菜にあう主食は…?  
メニューを中華にまとめてみよう!

## 6年生 よくかんで食べよう

かむことには、8つの効果があります。合言葉は「ひみこのはがーぜ」。現代の食事は、昔と比べてやわらかい食品が多いため、かむ回数が減っています。自分の食べ方を見直し、よくかむことを意識してみましょう。



よくかむ習慣をつけるには、どうしたらいい?

☆ひとくちのかむ回数を5回増やしてみよう!

☆ひとくちの量を減らしてみよう!

☆食事時間によゆうをもってみよう!

☆食べる時はテレビを消して、食事に集中してみよう!

かむ回数を増やすポイントは、他にも…

- ★かみごたえのあるものを食べよう!
- ★皮付きのまま食べてみよう! (りんごなど)
- ★食材を大きく切ってみよう!