2023（令和５）年 11 月 22 日
福山市立日吉台小学校
３年　学年通信　No.16

食育セミナーを行いました。

11 月 10 日（金）にカルビーの方をお招きして，食育セミナーを行いました。食習慣について自分で気づき・考え・行動できることを目的に，健康的なおやつの食べ方についてのお話をしていただきました。

まず，３大栄養素にどんな食品があるか学習した後，１日のおやつの目安量やおやつを食べる時間について考えました。ポテトチップスでは，１日の目安量はどのぐらいであるか実際に重さを測り，両手でいっぱい分ぐらいの量が適量であることを知りました。また，パッケージの見方について学び，賞味期限と消費期限の違いについて話を聞きました。さっそく，その日の牛乳パックを見て確かめている子どもたちの姿がありました。

これからも，食べ物のこと，自分の体のことに関心をもって過ごしてほしいです。

体育で「マット運動」をしています。

11 月 16 日（木），17 日（金）に特別非常勤講師の宇野先生にマット運動を教えていただきました。宇野先生は，運動に関する豊富な専門的知識や指導方法で，地域や学校に出向いて指導をしておられる方です。マット運動の中でも特に，前転のポイントを教えていただきました。体を思いきり動かし，子どもたちから笑顔があふれていました。

体育で教えてもらったこと

小林　柚希

ぼくは、十一月十六日、十七日に宇野先生に体育でたくさんのことを教えてもらいました。そこで、分かったことが二つあります。

一つ目は、前転のときは、回った時に手を前に出すと、回った後に立ち上がることができるとわかりました。

二つ目は、手を左に向けると体も左にいくので、両手をうまくついて回ると、まっすぐ回れることがわかりました。

また、習ったことをいかしたいです。