

ほけんだより 旭丘小学校 いのちのいのちをたいせつにしよう。 -2025年(令和7年)12月2日



11月に坪生小 学 校 の谷岡栄養教諭による食 育 指導を行 いました。内容をご紹介します。

ねんせい 1年生 やさい 野菜のよいところを探そう！

旭 丘 小 学 校 1年生の苦手な食べ物 1位のなす、2位のピーマン、3位のきのこ、ほうれん草のはたらきを学びました。毎日の食事を通して、いろんな食べ物のよいところを見つけて、好きな食べ物がたくさん増えるといいですね！

旭 丘 小 1年生の好きな食べ物は

- 1位 ブロッコリー
- 2位 トマト
- 3位 にんじん
- 4位 ピーマン
- 5位 なす でした！

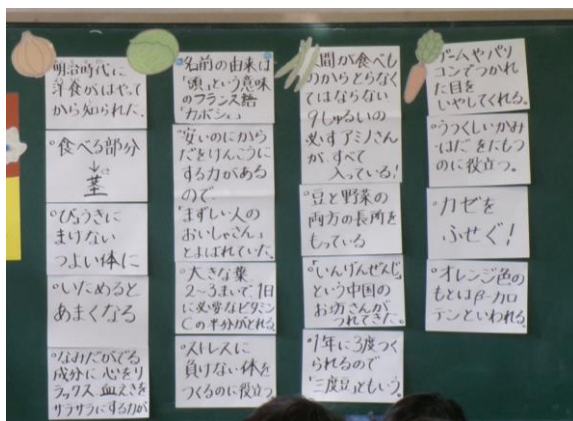
ねんせい 2年生 しょくじ 食事のマナーを身につけよう！

『ようこそ！もりのマナーがっこうへ』（くるまざきのりこ：絵、流田直：監 修）を読み、食事のマナーについて学びました。また、正しい箸の持ち方をみんなで確認したあとに、お箸を使ってむかご&大豆移しゲームをしました。箸を正しく持つと、見た目が美しいだけでなく、いろんな食 材 がつかみやすくなります。



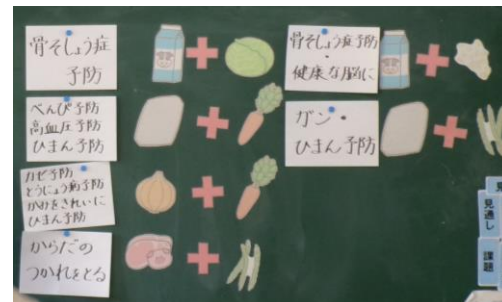
ねんせい 3年生 た バランスよく食べよう

『わたしはだれでしょう？自己紹 介 クイズ』を通して、野菜にはそれぞれにいろんな栄養素があり、健康に過ごすために大切な働きをしていることを学びました。苦手な野菜がある人も、1口2口でもいいのでがんば っ て食べられるようになるといいですね！



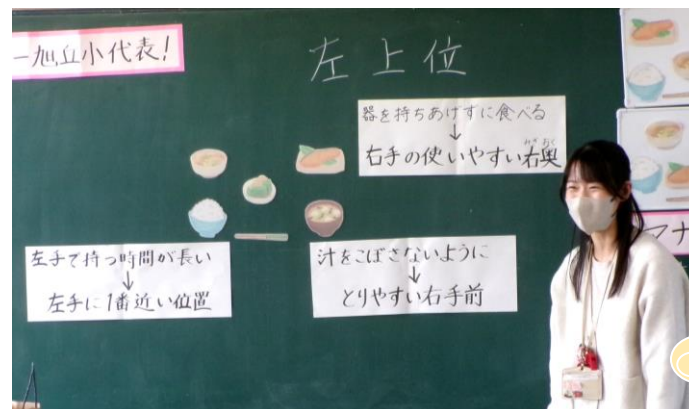
ねんせい 4年生 た あ 食べ合わせのよい食 材を知ろう！

一緒に食べることで、食 材 がもつ栄養素がおたがいに 力 を引き出しあう組み合わせがあります。給 食 に使われている食 材 でも、食べ合わせのよい食 材 がたくさんありました！



ねんせい 5年生 め ざ 目指せ！マナー旭 丘 小 代表！

正しく箸をもつことの大切さや、正しい配膳位置には理由があることを学びました。



知ってた!?料理のマナー

- ・左側に尊いものを置くという考え方から、尾頭付きの魚は、左が頭、右が尾になるように置きます！
- ・手皿（はしを持っていない方の手で下にそえて料理を口へ運ぶこと）は、実はマナー違反です！

ねんせい 6年生 こんだて 献立を考える名人になろう！

献立を考えるときのポイントについて学びました。

★旬の食材を取り入れよう！（味がよく、栄養価が高いのでおすすめ）

★6つのグループの食材をまんべんなく選ぼう！

6つのグループとは…「魚・肉・卵・豆・豆製品」「緑黄色野菜」「穀類・さとう・いも類」「牛乳・小魚・海そう」「その他野菜・くだもの」「油脂」

★地産地消の食材を使おう！

（学校給食でも、なるべく福山・広島県産の食材を使うようにしています）

★献立のジャンル（和食・洋食・中華など）をそろえよう！

（先にメインとなるおかずを決めた後に、汁物や副菜は何かあうか考えるとまとまりやすいです！）