

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。
-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。内容を紹介します。

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！

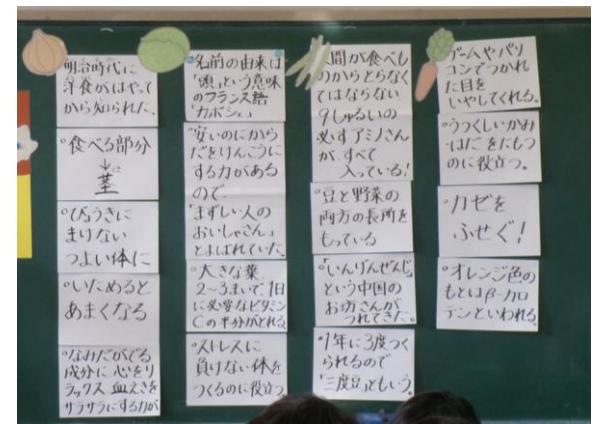
2年生 食事のマナーを身につけよう！

『ようこそ！もりのマナーがっこへ』(くるまさきのりこ: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。



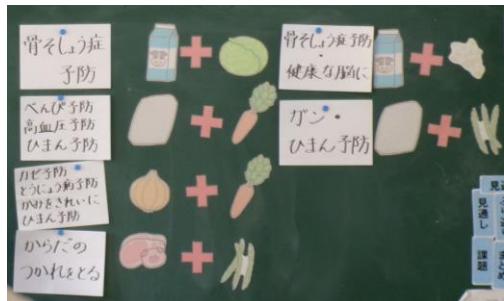
3年生 バランスよく食べよう

『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口でもいいので頑張って食べられるようになるといいですね！



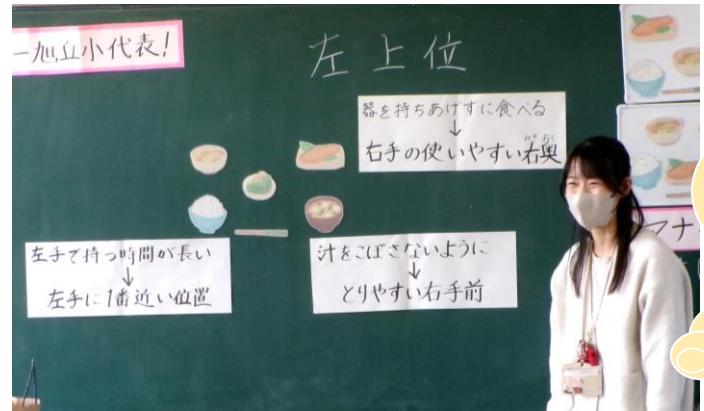
4年生 た あ 食べ合わせのよい食材を知ろう！

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！



5年生 めざせ！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。



し 知ってた！?料理のマナー回
・左側に置くという考え方
おかしらつさかなひだりあたまみぎから、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、じつ実はマナー違反です！

6年生 献立を考える名人になろう！

こんなてかんが 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、汁物や副菜は何があうか考えるとまとまりやすいです！)