

朝ごはんの大切さを知ろう

～食に関する指導～



12月14日(金)に、東広島学校給食センター栄養士の住田先生をお迎えして、食に関する指導「朝ごはんの大切さを知ろう」の授業が行われました。まず、今朝食べた朝ごはんについて振り返りました。みんなおいしい朝ごはんを食べてきていたようです。次に、朝ごはんの働きについて、住田先生から教えていただきました。朝食は、集中力が上がる「脳の目覚ましスイッチ」、やる気が出る「体のスイッチ」、うんちが出やすくなる「お腹の目覚ましスイッチ」の3つのスイッチを体に入れてくれるそうです。それから、赤・青・緑の食べ物と働きを確認した後に、和食と洋食のモデルとなる献立を紹介してくださいました。

これからも、お家の方が準備して下さった愛情いっぱいの朝ごはんを食べて、寒さに負けない4年生でいてほしいです。