

食育(1日のスタートは朝ご飯から)



～元気もりもり朝ごはんを食べよう～



4年生



11月11日(木)に東広島学校給食センターの栄養教諭 源氏田先生に来校いただき、食育の学習をしました。今回は、食事・運動・休養・睡眠という1日の生活リズムの中でも食事、とりわけ1日を気持ちよくスタートさせるために朝食が重要な役割を担っていることについて学習しました。

朝ごはんのはたらきには、①脳が目覚ましスイッチ②体の目覚ましスイッチ③うんちの目覚ましスイッチ④いきいきさらさら目覚ましスイッチがあることを知り、これから自分たちがどのようなことに気を付けて朝食をとれば良いのかをしっかりと考えることができました。

＜ 児童の振り返りから ＞

- ・毎日、早寝早起きをして、赤・黄・緑の3つをしっかりと食べて4つの目覚ましスイッチをしっかりとつけて、学校で集中して授業をしたり、赤・黄・緑の3つを食べたりする習慣をつけて、毎日健康に過ごしたい。
- ・朝ごはんでは、赤・黄・緑をすべてバランスよく食べないと、やる気や体温が上がらないことが分かった。
- ・3つの色の食べ物には、それぞれ役割があることが分かった。これからは、3つを意識してバランスよく食べたい。
- ・朝早く起きて朝食をゆっくりよくかんで食べられるように、早寝を頑張りたい。
- ・今までは、ごはんやパンだけしか食べなかった時もあったけれど、それでは栄養が足りないことが分かった。これからは、赤・黄・緑をいろいろな方法でとっていききたい。
- ・これからは、ご飯を食べる時には、自分が食べるものが赤なのか、黄なのか、緑なのかを考えバランスよく食べたい。

