

健康なからだをつくろう！ 食事や食習慣を大切に！

各クラス1時間ずつ、
栄養教諭が
「食に関する指導」を
行います。



【各学年の指導内容】

- 1年生 「三角食べをしよう」
- 2年生 「好き嫌いをなくそう」
- 3年生 「朝食を食べよう」
- 4年生 「バランスのよい食事について」
- 5年生 「カルシウムをとろう」
- 6年生 「めざせ 我が家の食育マスター」



今日は5年生で授業が行われました。
カルシウムは、今日の給食のマーボ豆腐の豆腐にも多く含まれています。
カルシウムが不足してくると、骨粗しょう症の原因にもなります。カルシウムには骨を作る大切な役割があります。

野菜にもカルシウムがあるんだね。家でも、牛乳を飲んだり納豆を食べたりして、カルシウムを意識してとりたいな。

僕のおばあちゃん、みそ汁に入れた煮干しを、そのまま食べているよ。



僕の手の手骨も、カルシウムできているんだ。しっかりカルシウムをとりたいな。