

【3年生】食育の授業をしました

食に関する指導（食育の授業）を、栄養教諭と担任で、毎年1回実施しています。1年生から3年生までの指導内容と指導時期は、以下のとおりです（4年生から6年生については、また後日お知らせします）。

1年生・・・「きゅうしょくのごとをしよう」（1月）

※給食のためにたくさんの人が働いていることを知り、感謝の気持ちをもって食べる意欲を高めます。

2年生・・・「やさいのパワーをしよう」（6月）

※生活科で育てている野菜にはどんな働きがあるのかを学び、積極的に野菜を食べる意欲を高めます。

3年生・・・「元気が出る朝ごはんを考えよう」（9月）

※朝ごはんの大切さを学び、自分の朝ごはんを見直し、元気で過ごすことができる朝ごはんにするために、よりよい方法を考えます。

9月12日（火）には、3年生の2つのクラスが授業を行いました。栄養教諭から提示された2パターンの朝ごはんを見て、子どもたちは、元気が出る朝ごはんはどちらか考えました。また、自分の朝ごはん比べながら、元気が出る朝ごはんにするために必要なことを考えることができました。ぜひ、ご家庭でも話題にしていただき、朝ごはんについて話し合ってみてはいかがでしょうか。



① 元気が出る朝ごはんって何だろう。

朝ごはん1日の成長の目安

卵がうごく 体がうごく おりがうごく

朝ごはん1日の成長の目安

食べ物	量	成長の目安
ごはん	1	たんぱく
みそ汁	3	たんぱく
めだまやき	2	たんぱく
りんご	4	たんぱく
水	4	たんぱく

※自分の朝ごはんの量や種類を比べて、たんぱく質をきまらそう。

※自分の朝ごはんを比べて、これからの生活に役立てたいことを書こう。

←一人一人、自分の朝ごはんについて考えました。