

【4年生】 自分の体を作るために大切なこと



先日、栄養教諭の片野先生より、「なぜバランスよく食べることが大切か。」というお話を聞きました。食品は、エネルギーとなる黄、体の調子を整える緑、体を作るもととなる赤に分けられることを学んだ後、当日の給食に使用されている食材を黄・緑・赤に分けました。

食材を分類した後、「給食は全部の色が入っているよ！」「一つでも食べなかったら、バランスが悪いね。」と、自分たちが食べる食物がどのような役割を果たしているのかを実感することができました。

そして、片野先生が献立を立てるときの願いを考えました。「片野先生は、ぼくたちが成長できるように3つの食材を考えていると思います。」「給食を食べて、午後からの勉強や運動もできるよう、考えていると思います。」と、自分たちのために働いてくださっている方の思いを受け止めることができました。

毎年、小学6年生と中学3年生で、学力や生活習慣の関連性を結び付ける調査が行われます。その結果から、小学6年生も中学3年生も朝食をきちんと食べている児童・生徒は、食べていない児童・生徒よりも平均点が高いことが示されています。食べることは「よりよく生きること」と子どもたちがとらえ、自分で食べる選択ができるとよいと思います。