

しょくいく

食育だより 第2号



令和5年度9月26日
名古屋市立神の倉小学校

世帯数配布

9月に入り、暑さが少しずつやわらいできました。今回の食育だよりでは、6月から夏休みにかけての食育の取り組みをお伝えします。

《2年「野菜のひみつ」7月》

子どもたちは、生活科でトマトやなすピーマンなどの野菜を育てる活動をしているため、野菜の名前や咲く花を知っている子が多くいました。野菜に含まれるビタミンや食物せんの働きについては考えて、答えを出していました。

また、いろいろな野菜の切り口や食べている部分、ふくまれている栄養量などについては、グループで考え、クイズ形式で学習することができました。



野菜の花はどれ？



野菜の働きは？



野菜のどの部分を食べている？



野菜の切り口はどれ？

《4年「じょうぶな骨をつくろう！」6月》

骨は、成長期の乳幼児期から学童期にかけて、骨は急速に発達し、20歳をにピークを迎えて最も強くなります。大人になってからの骨の強さは、成長期の日々の生活習慣や食生活によって、大きく左右されます。「じょうぶな骨をつくろう」をテーマに、「太陽の下で、元気よく体を動かす」「カルシウムを多く含む食品をすすんで食べる」などの生活習慣のポイントについて学習しました。



すすんで食べよう！



20歳までの骨の強さを表すグラフの形は？



ぼく・私の「じょうぶな骨宣言」

《6年「食べ物の消化吸収と3つの食品群」6月》

食べたものが、体内でどのように消化・吸収されるか(理科)、また食品の体内での働き(体を作る・力のもと・体を整える)によって、3つに分類されること(家庭科)について学習しました。



教室の前から後ろまである長い小腸で、栄養が吸収されます。



食べ物の絵をめくると3つの働きがわかるカードゲームで学習



《夏休み いきいき健康づくりカード 7～8月》

4年生以上を対象に、夏休み中の10日間、「食に関する健康めあての中から、自分でめあてを選んで、実行する」カードです。今年も多くのご家庭で、朝ごはんを食べる習慣が身についている様子が見えました。また、10日間以外にも取り組んだことや、中学生や低学年の兄弟と一緒に取り組んだ家庭もありました。今後も、できることから続けていただけたらと思います

～児童や保護者のみなさまの感想の一部を紹介します。～

児童

- 早ね早起きをすると、毎日すっきりと過ごせるので、これからも早ね早起きを続けます。(4年児童)
- 8月11日に取り組んだ「ノージュースノーアイスデー」が一番むずかしかったです。(4年児童)
- 自分で決めためあてを、達成するとうれしいし、すすんでお手伝いをしてほめられるとうれしいし、楽しくできました。(5年児童)
- すすんでお手伝いデー・牛乳(小魚)食べようデーという目標で、自分がすごく気分が良くなりました。これからも、できるだけこのめあてのチャレンジをやりたいと思います。(6年児童)

保護者

- 自分でめあてを決めて取り組み、達成することで、不規則な生活にならずに良かったです。(4年保護者)
- 家でとれたゴーヤを、苦味があって苦手なのに、チャレンジデーにがんばってたね！その後に、朝ごはんの時には食べれていたね。(5年保護者)
- 進んで自分から何かをやることは本当に良いことだと思います。「言われてやる」のではなく自分で何をしたらよいかを考えて行動することは、これからもずっと大切なことなので、続けてほしいです。作れるようになった料理、もっと増やしてね。母はうれしいです。(6年保護者)