

☆☆矢野目小学校教育目標☆☆互いを大切に、笑顔で協働する子ども

令和6年度矢野目小学校 学校だより

# みんなの広場 2

笑顔があふれ、明日もまた来たくなる学校

2024.6.11 発行 No.32 文責 目黒 満

☆☆自ら学び、深く考えて行動する子ども☆☆心と体を鍛え、命を大切に子ども

今週は、暑い日が増えそうです。プールの回数も熱中症指数も増加します。

疲れを溜めない・熱中症予防のためにも十分な睡眠・食事の栄養バランス等、免疫機能を落とさない生活をよろしくお願いします。



家庭と学校ががっちり手を繋ぐ2年目に

## ふくしまっ子栄養教室を開催しました

- 1 食べられる量を考えてとりましょう
- 2 同じ料理ばかりとらないようにしましょう
- 3 選んだ料理の理由をワークシートに書きましょう

今日11日(火)2、3校時に、3年1組、2組で「ふくしまっ子栄養教室」を開催しました。講師に北部給食センター栄養士 本田先生をお招きし、健康な体づくりには、食べ物をバランス良く摂ることが大切だということについて、みんなで話し合ったり、自分のことを振り返ったりして学習しました。

授業は、たくさんのメニューカードから、自分の好きなものを選ぶ活動から始まりました。でも単に、好きなものばかりをとるのではありません。メニューを選ぶ課題として、左のような指示がありました。

それぞれのお皿に、自分で選んだメニューカードをとったあとは、三つの色の食べ物群に分類する活動です。分類は、あか・みどり・きいろの三つの食べ物群です。

- あか:主に体をつくるもとになる
- みどり:主に体の調子を整える
- きいろ:主にエネルギーの元になる



という働きを持つそれぞれの食べ物を色分けしていくことで、気づくことがいろいろありました。子どもたちの中には、きいろの食べ物が一つもない子もいれば、みどりが極端に少ない子もいました。自分自身の選んだ食べ物を分類することで、自分の好みや趣向の偏りに自分自身で気づくことができた児童がたくさんいました。



本校では、これまでも折に触れ早寝・早起き・朝ご飯の徹底を繰り返し保護者の皆さまにお願いしてきました。今回の栄養教室では、どんなものを、どんなバランスで食べれば自分の体のパフォーマンスがもっと良く発揮できるのかを考える事ができたと思います。

主に「エネルギーのもとになる食品」「体をつくるもとになる食品」、そして「体の調子を整えるもとになる食品」の3つの食品群の中から、バランス良く、毎食でとることを心がけることが大切です。

学習も運動も、規則正しい生活と十分な睡眠、そしてバランスの取れた食事がないと、どんなにがんばっても上達しません。まずは、すべての基盤となる健康づくりをこれからもよろしくお願いします。

来週、17日(月)からは「朝食を見直そう週間」です。例年、朝食摂食率は90%代後半になるのですが、朝食を摂らないで登校する児童がいます。今年度は、「朝食を必ず食べる」ことに加えて「栄養バランスの取れた朝食」を、特に「汁物を加える」ことを、そして「家族一緒に食事」をするようお願いします。