

食に関する指導

～栄養バランスを考えて！～

6年生は、食に関する指導で、栄養バランスについて考えました。

栄養バランスの偏りによってどのような弊害が起きるのかわかり、栄養バランスのとれた食事の大切さについて理解を深めました。

五大栄養素とその働きと食品については、家庭科でも学習しますが、再確認してから、献立づくりをしました。

栄養バランスのとれた献立・野菜を多く使った献立・色合いと栄養バランスに注意した献立等、グループ毎に栄養バランスを考えた献立ができていました。

