

# 健康なからだを作るには

11月7日（火）3校時と4校時に 志布志市給食センターの豊島栄養教諭をお招きして、5・6年生を対象に「食に関する指導」を行いました。

5年生は、今日の給食の献立をもとに 五大栄養素について学びました。給食に使われている食品カードを栄養素別にわける活動を通して、給食はバランスよく作られていることに気付くことができました。

6年生は、これまで学んだことをもとに 1食分の献立を立てる活動を行いました。自分で献立を立てる活動を通して、家や学校で出されている食事はわたしたちが健康な体を作るために様々な食材が使われていることや栄養が偏らないように工夫されていることに気付くことができました。

健康なからだをつくるには 栄養のバランスのとれた食事が大切です。ご家庭でも子どもたちと話し合ってみてください。



