

バランスのよい食事

13日(水), 3・4年生を対象に志布志市学校給食センターの栄養教諭による「食に関する指導」が行われました。



好きな食べ物, 嫌いな食べ物についてそれぞれが発表した後, 「どうして給食にはいろいろな食べ物が入ってるのか」について考えました。

次の日の献立を見ながら 食べ物を3つのグループに分け, それぞれ体の中でどのようなはたらきをしているかについて学びました。



また, はしや茶わんの持ち方, 姿勢など, 食べるときに大切な食事のマナーについても教えていただきました。

成長期の子どもたち。学校と家庭とで実践していくことが大切です。バランスのよい食事, 栄養のマナーについて, ご家庭でも話題にしてみてください。

