

食べ物で作ろう、みんなの元気(4年生 食育)



4年生の食育の学習のようすです。
今日は健康的に生活していくために
普段食べている食材が
どのように関わるのかを考えました。
体をつくるもとになる食べ物
力になる食べ物
体の調子を整える食べ物を
バランスよくとることが大切であることを
学習しました。



職員室前の掲示板には
本校の栄養教諭が作成した
「おやつてんびん」が掲示されています。
1日のおやつ目安である
200キロカロリーが
身近なおやつではどれくらいの量なのかを
遊びながら学ぶことができます。