

ほけんだより



No. 6

平成27年7月15日
新島村立式根島小学校
養護教諭 中角友紀

7月13日(月)にさわやか健康センターの管理栄養士の遠藤律子さんを招き、1~4年生に食育教室を実施しました。5・6年生は10月に予定していますので、楽しみにしてください!

1・2年生「おやつを食べ方」について

「おやつとは、どんな食べ物?」との問いに、「おやつは、おかしだけ…!?」との疑問が出ていました。おやつは、「間食」と言い、食事と食事の間に食べるもののことを言います。つまり、おにぎりや果物なども「おやつ」であり、足りない栄養を補う役目もあります。

おやつの時間は、楽しいものですが、内容や量、時間を考えて夏休み中も、おやつをとってもらいたいと思います。



様々なおやつのカードから、1回分のおやつを選んでもらいました。

最後に、「紙皿に乗る程度の量にしようね」と言われると…みんな悩みながら、自分の好みに合わせ、食べたいものを選んでいました。



「みんなはどんなおやつを選んだかな…?」



「とりすぎだよ~!」、
「むし歯になっちゃうよ」
などとお互いに声をかけていました。

みんな大好きおやつが多くなると、多くなってしまう色は…3色の栄養の中でも「黄色」でした。

「砂糖」や「油」を多くとってしまいがちになり、注意が必要です。



※裏面もあります。

3・4年生「食事のマナー」について

「食事のマナー」は、「お互いに気持ちよく食べるための気配り」、「相手にいやな思いをさせない」ために大切だということを教えていただき、実際に様々な食事のマナーについて体験しました。

「親しき仲にも礼儀あり」と言いますが、「家だから」、「友達同士だから」食事のマナーを気にしないというのではなく、食事をより楽しむためにも、御家庭でも食事のマナーについて考えてみていただければと思います。



こぼさないように気をつけながら、食べると…みんなとても良い姿勢で、食器の持ち方もばっちりでした。少し意識するだけで、自分も相手も気持ちの良い食べ方になります。

正しい食事のマナーをやってみよう!



お茶碗とおはし…
どっちを先に持つ
のかな?

おはしの使い方が
上手!

☆クイズ☆

下の絵で、どこの部分が良くないマナーでしょうか？親子でやってみてください。

