

「食に関する指導」 ～こんな勉強をしました～

5年生 成長期の栄養について

- 自分の体のことを考えて食事をしよう。
- 私たちの体の中では、いろいろな栄養素をつくることができない。そのため、いろいろな食べ物を食べて栄養素をとらないといけない。
- 人間は、じっとしていても使うエネルギーと、活動などで使うエネルギーが必要。
- 苦手だからと言って、食べる量を減らすと、成長に必要なエネルギーが足りなくなってしまう。もっと食べる量を減らすと、毎日の活動にも影響する。勉強に集中できない、疲れやすい、かぜをひきやすいなど。
- 小学生から中学生までが、体がいちばん成長する大切な時期。



【感想】

- わたしはすききらいせず給食を食べていたけど、ふやすことはしていなかったの、ふやすことにちょうせんしてみたいと思います。私は、かぜをひきやすいので、いっぱい食べたいと思います。
- わたしは、この勉強で、にがてなものでもちゃんと食べないと、体のちょうしを悪くすることがわかりました。いつも、にがてなものは一口も食べずに残していたから、これからは、一口二口食べていきたいと思いました。
- 赤・黄・緑の食べ物を食べないと体調をくずしたり、えいようが足りなくなったりすることがわかりました。今まで給食をへらすことがたくさんあったけど、これからはあまりへらさずに食べようと思いました。赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べていきたいと思いました。
- きらいな食べ物が出たら食べないときもあるので、きらいな食べ物がでたとしてもがんばって食べようと思いました。
- わたしは、食に関することはあまり考えてこなかったけれど、くわしく知り、生活にいかしていこうと思いました。

6年生 成長期の栄養について(五大栄養素)

- 5年生での内容の他、栄養素は5つに分けられる。



【感想】

- ほとんど副菜の部分をとれていなかったの、習ったことをもとに朝食や夜食のメニューを考えなおそうと思いました。そして、きちんと食べないと体にわるいので気をつけたいと思いました。
- できるだけきらいな食べ物があってもかさず食べるようにしたいです。そして、これからたくさん成長できるように栄養をたくさんとりたいです。これからは、主食・副菜・汁物を食べてちゃんと栄養をとりもっと成長したいです。
- 今まで、苦手なものは食べなかつたり朝ご飯をバランスよく食べなかつたりしていたけど、毎日栄養バランスがとれている食事を3回とることが大切だと思いました。今日の勉強のおかげで、栄養バランスに気をつけようという気持ちがよりでてきました。