荏田東第一小学校
給食週間の取り組み～食の授業編～

食の授業を実施しました！

　荏田東第一小学校では毎年、給食週間に合わせ学年ごとにテーマを設定し「**食の授業**」を実施しています。

学年	テーマ
1年	食べ方名人になろう
2年	食べ物パワーで元気になろう
3年	かむかむ名人になろう
4年	じょうぶな体をつくろう
5年	おやつ選びを考えよう
6年	自分らしい朝をつくろう
4組	かむかむ名人になろう

秋山栄養士が給食室から飛び出して、みなさんの教室におじゃましました！

▼１年生：食べ方名人になろう

＜１年生よくがんばりました！＞

気持ちよく食事をするために
箸の持ち方を練習！

一生懸命取り組む姿が素敵！

この日の給食は**あげ大豆**。
一粒ずつ上手につまめたかな？
給食後にふり返りました。

▼２年生：食べ物パワーで元気になろう

＜２年生が知った３つのこと＞

- ◆ **黄・赤・緑**の食べ物グループの**はたらき**
- ◆ **３色そろって食べ物パワーが発揮**される
- ◆ いつも**３色そろっている給食**

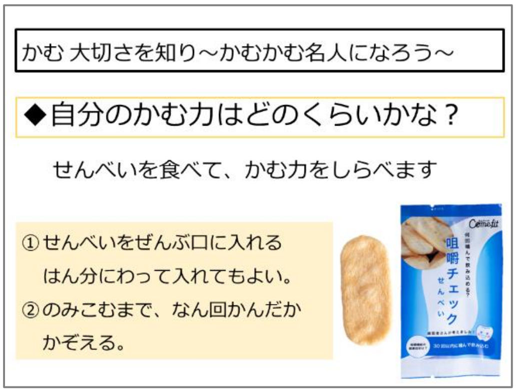
献立がカレーの日の材料を
黄・赤・緑グループに
分けるワーク。できたかな？

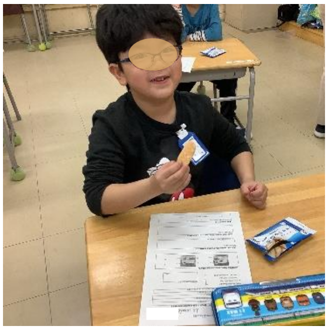
▼４組・３年生：かむかむ名人になろう

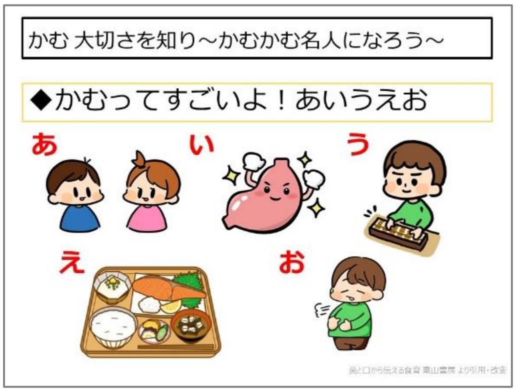
◆ **よくかむ**とこんな**いいこと**があるよ

◆ **自分のかむ力**をせんべいで**調べよう**

◆ **よくかむためのめあてを立てよう**







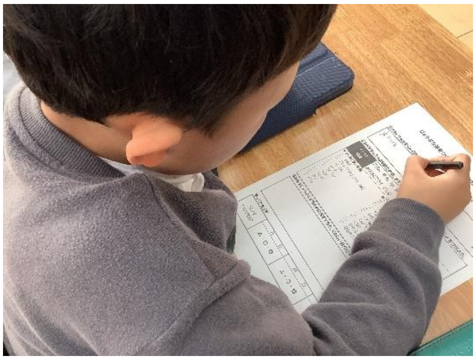
＜４組・３年生はかむかむ名人！＞

かむ力を調べた結果、
みんな問題なし！

かむってすごいよ！あいうえお

給食でも家でも**意識して**
よくかむことを続けてください。

▼４年生：じょうぶな体をつくろう



＜４年生が知った３つのこと＞

◆ **じょうぶな骨**を作るのは**２０才までが勝負！**
⇒４年生はその半分の**１０才！**

◆ **骨の成長**に欠かせない**カルシウム**
⇒いろいろな食品に含まれている

◆ 給食の献立
⇒カルシウムが豊富な食品がつかわれている

▼５年生：おやつ選びを考えよう

＜５年生が勉強した３つのこと＞

◆ 普段おやつで食べているポテトチップスの量

◆ **１日のおやつの目安量**
ポテトチップスだとどのくらい？

◆ **おやつ選び**について

▼６年生：自分らしい朝をつくろう

＜６年生が勉強した３つのこと＞

- ◆ よりよく過ごす**１日のタイムテーブル**
- ◆ **食べ物グループ「黄・赤・緑」**のふり返り
- ◆ **朝ごはん**で「**黄・赤・緑**」を**そろえる**には？

＼ 人は食べたものでできています ／

▼栄養士 秋山より

私たちの**心と体は食べたものでできている**からこそ、**食べるものや食べ方はとても大切**です。しかしながら毎日の生活の中で大切さは薄れてしまいがち。食の授業で知ったことや学んだことを**給食や家庭での食事でも意識**しましょう。えだわんの皆さんが、好きなスポーツや勉強に打ち込める**健康な体を手に入れられる**よう、応援しています！