

食育タイム



横浜市立戸塚小学校

毎月19日は食育の日です。毎月1回、19日前後の朝学習の時間を「食育タイム」とし、各クラスで食育に取り組んでいます。下記の年間計画に沿って、進めています。

4月	いろいろな食べ物	11月	好き嫌いなく食べることの大切さ
5月	食べ物の働き	12月	かぜに負けない緑の食べ物
6月	よくかむことの大切さ	1月	日本の伝統的な食事
7月	暑さに負けない食事のとり方	2月	自分の体にあった食事の量
9月	元気の出る黄の食べ物	3月	バランスのよい食事
10月	じょうぶな体をつくる赤の食べ物		



「黄・赤・緑」の食べ物

黄の食べ物
おもにエネルギーの
ものになる

赤の食べ物
おもに体を
つくる
ものになる

緑の食べ物
おもに体の
園子を整える



1年間の予定	
4月 いろいろな食べ物	11月 好き嫌いなく 食べることの大切さ
5月 食べ物の働き	12月 かぜに負けない緑の 食べ物
6月 よくかむことの大切さ	1月 日本の伝統的な 食事
7月 暑さに負けない食事の とり方	2月 自分の体にあった 食事の量
9月 元気の出る黄の食べ物	3月 バランスのよい食事
10月 じょうぶな体をつくる 赤の食べ物	

4月の様子をご紹介します

低学年は、給食に使われているものの中で、自分が食べられるものには、どんなものがあるだろうということを確認しました。



中学年は、給食に使われている食品を考えてワークシートに記入しました。
前日の給食を食べることができたかどうかも確認しました。



栄養教諭が作成した動画を各クラスで見てからワークシートに取り組みます。
学年に沿った動画やワークシートを使うことにより、担任からも指導しやすいと好評です。



高学年は、給食に使われている食べ物を主食・主菜・副菜に分けて、ワークシートに記入しました。



食育フェア

6月には、給食委員会の児童で食育フェアを開きました。ランチルームに、「はし名人になろう」「牛乳パックで人形を作ろう」「食育の絵本を読もう」のコーナーを作り、学年やクラス単位で休み時間に体験してもらいました。初めての試みでしたがたくさんの子どもたちが集まり、盛り上りました。

