



食育について学習しました～栄養教諭訪問

2月18日(木)午前栄養教諭2名が来校し、「食育についての授業」を行いました。小学校低中学年、小学校高学年、中学生でそれぞれに合った「食の大切さ」を学びました。



小学校低中学年は、「食べ物のはたらきをしよう」をテーマに学習しました。食べ物には、ごはんやパンなどエネルギーのもとになる「黄色の食べ物」、肉や魚などの体をつくるのもとになる「赤の食べ物」、野菜などの体調を整える「緑の食べ物」があることを教えてもらいました。そして、それらをバランスよく食べることが大切だと学びました。

小学校高学年は、「食べ物は体の中でどうなるのだろう」をテーマに学習しました。答えは「消化され、栄養素として吸収される」で、栄養素の種類と働きについて教えてもらいました。栄養素には「炭水化物」「脂質」「タンパク質」「無機質」「ビタミン」の5大栄養素があり、どれも体にとって大切なものだということが分かりました。



中学生は、「なぜ朝食が大切なのか考えよう」というテーマで学習しました。朝食には、脳へエネルギーを補給し集中力を高めたり、体温を上げ活動モードに切り替えてくれたりする働きがあります。朝食を食べないと、低体温でイライラしたり、眠気が続いたり、肥満の原因になったりすることを教わりました。4人は、自分の生活を振り返り、毎日きちんと朝食をとる工夫をすることの大切さを感じていました。

所へ訪問しました～家庭科実習

2月19日(金)に、中3生が伊吹保育所を訪問し、保育体験学習を行いました。

右の写真は絵本の読み聞かせをしているところです。6人の保育園児や先生方の前で、しっかりと通る声で絵本を読んでいた。また、家庭科の時間に手作りしたプレゼントの「フェルト絵本」の遊び方を説明したり、鬼ごっこをしたりして園児との触れ合い方を学びました。こうした保小中連携を、今後も深めたいと思っています。(文責：白井 基)

