

# 食育授業

～どんな食べ方がいいのかな？～

7月1日(月)～3日(水)に実施する臨海自然教室に向けて、6月24日(月)3校時に5年生が食育授業を行いました。授業では、栄養教諭の石川先生(石橋小学校)、担任の園部先生と一緒にバイキングでは、どのような食べ方がいいのか考えました。そして、模擬バイキングを通して、食事には「主食」「主菜」「副菜」が必要な事とそれぞれがどのような栄養やエネルギーになるか学習しました。全員がバランスの良い食事の大切さを改めて確認しました。



今回の学習を生かして、臨海自然教室の食事で一人ひとりが栄養のバランスを考えた食べ方ができると思います。ご家庭でもご指導のほどよろしく申し上げます。