

3年生 食育

総合的な学習の時間「オリジナルべんとうを作ろう」の学習で、料理と食品の違いについて知り、食品のはたらきについて考えました。栄養士の杉本先生を特別講師にお招きして、食品は赤・黄・緑色の3つに分けられ、それぞれに異なるはたらきがあることをお話しいただきました。はたらきが異なる3つのグループをバランスよく食べることが健康につながることを学び、自分の生活を振り返って、これから気を付けたいことを考えることができました。

