



食育通信

令和7年7月1日

石巻市立住吉小学校

※お子さんと一緒にお読みください

6/27 栄養士さんによる食に関する授業が行われました!

「野菜パワーのひみつをしよう!」・・・2年生

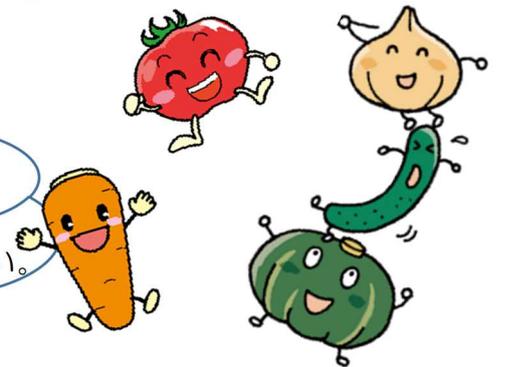


やさしい4つのパワー

- びょうきを ふせぐ
- めを まもる
- おなかの なかを そうじする
- くちの なかを きれいにする

<2年生の感想より>

- ・きょうの きゅうしょくは ぜんぶ たべたい。
- ・やさしい パワーを したので これからは たべたい。
- ・にがてな やさいを 一口は たべたい。



「元気にすごすための食事を考えよう!」・・・4年生

3つの なかまの はたらきを しよう!

きいろの なかま

おもに エネルギーの もとになる。

あかの なかま

おもに からだを つくる もとになる。

みどりの なかま

おもに からだの ちょうしを ととのえる。



<4年生の感想より>

- ・野菜を食べないとどうなるのか知ることができてよかったです。
- ・ナスをたべようと思いました。
- ・食事の大切さを知ったし、バランスよく食べるってすごいと思いました。



「栄養バランスのよい食事について知ろう！」・・・5年生



主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、
バランスの良い食事に！

＜5年生の感想より＞

- よりよい食生活をしたくなりました。
- 副菜を食べる意味を知ったからこれからは副菜を食べたいです。
- 今までは食事のバランスのことは全く考えていなかったのですが、これからは食事のバランスに気を付けようと思います。



「牛乳ができるまで」・・・3年生



＜3年生の感想より＞

牛乳ができるまでに、いろいろなけんさや、見えないごみをとりのぞいたり、さっきんしたりしていることがわかりました。



※1年生、6年生は7/4（金）の自由参観日に実施します。