

「わたしたちの体と食生活を考えよう」

7月に測定した身長、体重や体組成などの身体状況や、「食生活調査」のデータを基に、名寄市立大学栄養学科准教授の黒河先生をゲストティーチャーにお迎えして食育授業を行いました。

授業の中では、黒河先生から『あなたはどんな体になりたいですか』という題でお話をいただき、その後、普段、給食をともにしている縦割り班の仲間感想などを交流することを通して、自分の目標を決定し、これからの食生活や給食の摂取の改善を目指しました。



みんな、黒河先生のお話をしっかり聞いて考えました。
自分たちの体の特徴や、成長期に必要な栄養などを知ることができました。



質問タイムには、普段、食事や体について疑問に思っていたことを質問しました。
黒河先生はわかりやすく、一つ一つ丁寧に答えてくださりました。



授業のまとめは、一緒に給食を食べている縦割り班で給食の様子を思い出しながら目標を立てました。
立てられた目標は次ページにて紹介します。

4～6年生の目標！



◇今日の学習をいかして、自分の食生活（家の食事や給食）でやってみようと思うこと、がんばってみたいこと

- ・嫌いなものも少しずつ食べる、減らす、無くす
- ・運動する
- ・バランスよく食べる（五大栄養素）
- ・もっと食べる。食べる量を増やす
- ・お菓子を食べる量に気をつける
- ・うずらの卵が苦手なので、にわたりの卵を食べます。（嫌いな物のかわりになる物を食べる）
- ・活動量と食べる量を一緒にする
- ・中学生になるまでに、あと4cm伸びる
- ・たんぱく質を多く含むものを食べたい
- ・太り過ぎたり、やせ過ぎたりしないようにする
- ・よく噛んで食べる
- ・今は、成長期ということが分かった
- ・たんぱく質、鉄分、カルシウムをいっぱい取りたい
- ・規則正しい生活をする
- ・階段を一段、一段、上りたい

授業のまとめでは子どもたちから左のような目標が立てられました。

食育講演会 「これからの食事とからだの成長」

後日、保護者に向けての名寄市立大学栄養学科准教授の黒河先生による講演会も開催しました。



きっと家庭でも、親子で食事や体の成長について話題にしていただけだと思います。