



今年も残りあとわずかになりました。冬になると、かぜやインフルエンザなどが流行しやすくなります。さらに年末年始は楽しい行事が続くので、生活リズムを崩しやすくなります。元気に3学期を迎えるためにも、規則正しい食生活を心がけて、生活リズムを整えましょう。

今回は、今年実施した食に関する学習を一部紹介します。

今年はこんな食についての学習をしました



6月に、1年生が家庭科で「中学生に必要な栄養素」について学習しました。中学生の時期は将来の体を作る大事な準備期間であることを確認し、他の年代と比べて特に必要なカルシウムや鉄について、その働きや、多く含まれている食品について、給食のメニューを例に確認しました。



9月に、2年生が理科の「動物のからだのつくりとはたらき」の学習の中で、「食べ物の栄養分とその働き」について学習しました。食べ物の中に含まれる炭水化物・脂肪・タンパク質・カルシウム・鉄などの栄養分とその働きについて知り、給食に使われている食品一覧を参考に、給食の料理にどの栄養分が多く含まれているかを確認しました。



10月・11月に、3年生が家庭科で「幼児の生活や食事」について学習しました。幼児の体の特徴をふまえながら、幼児のおやつは、3回の食事だけではとりきれない栄養素を補う“補食”としての役割があることを学習しました。その後、班に分かれて幼児に適したおやつレシピを考え、調理実習を実施しました。



夏休みの課題で、2年生が「朝食のおかず作り」に挑戦しました。朝食の内容の充実や、栄養のバランスのとれた食事を心がけてもらうきっかけ作りとなりました。みなさんとても意欲的に取り組み、保護者の方からも、「とてもおいしかった。」「また作って欲しい。」といった声をいただきました。



11月に、2年生が学級活動で「朝食について学習しました。島根県の「食の学習ノート」を使って、朝食の組合せについて考えました。自分の朝食をふり返りながら、夏休みの課題で考えた朝食のおかずや、学校図書館の朝食に関する本などを参考にして、主食・主菜・副菜のそろった朝食メニューを考えました。そして、日頃の自分の朝食についてふり返り、改善点を考えました。

※今回は、教科担任・学級担任の先生と栄養教諭で、IT 授業を行ったものを紹介しました。



ビタミンACEで冬を元気に！

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ！

ビタミンA(カロテン)

体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に
おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、
またレバーや卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンC

寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいた
わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く
含まれています。

ビタミンE

血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。
油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローション
などにも使われているビタミンです。