

# ほけんだより

2023.2.13

関中学校

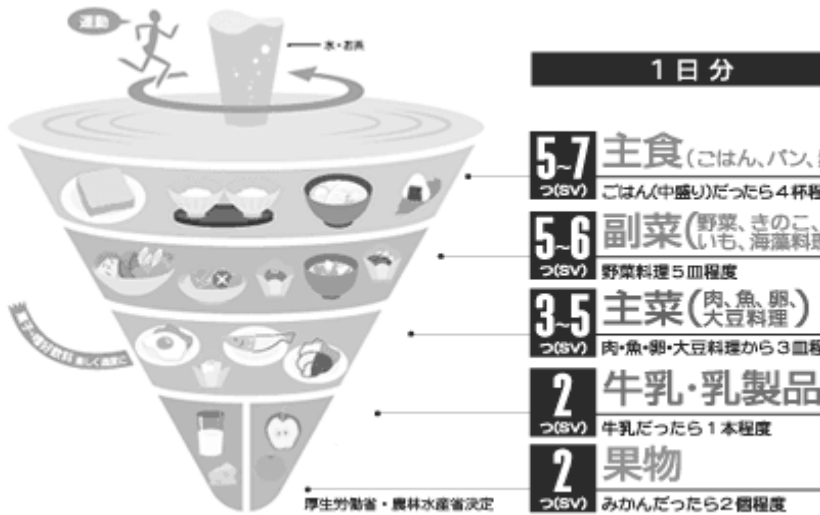
保健室 No.23

関小学校栄養教諭の後藤先生より

食育号

食育授業を行っていただきました!!

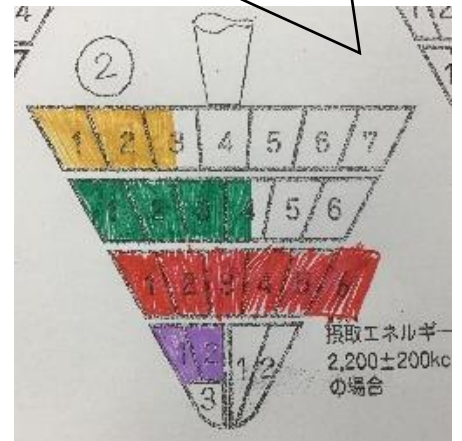
〈自分の食事バランスをチェックしてみよう〉 2年生3学期



食事バランスガイドとは..

「何を」「どれだけ」食べたらよいかという食事の基本を親しみやすい「コマ」をイメージしたイラストのこと。

実際に食べたメニューでコマに色を塗ると、多くの人が主菜の量が多くなっていることが分かりました。



～ふりかえり～

主菜をかなり取り過ぎていることが分かったので、これからは主菜は自分が思っているよりも意識しようと思います。牛乳や乳製品、  
「た」ものの量は適量だったので大丈夫です。今回は給食がある場合  
考えたので、牛乳、乳製品が取れてたけれど、休日はお取りなないので  
気を付けようと思いました。食事バランスだけでなく、適度な運動、水分を  
とることも大切だと分かりました。主菜副菜は多かったので、そこを気を付けたので

〈バランスの良いお弁当を考えよう〉 3年生3学期

3年生は9年間給食を食べました。給食が食べられるのはあと何回でしょう?これからは、お弁当や自分で食べるものを選んで食事をする機会が多くなることから、バランスの良いお弁当について学びました。好きなものだけを食いたい!という気持ちがあると思いますが、自分の健康を保つためには、バランスの良い食事が大事ですね。3月2日(木)は、関地区のみリクエスト給食になります。楽しみにしててくださいね♪

今日の授業のわかったことや感想を書きましょう。

ご飯は、しっかり冷ましてお弁当に入れる事が大切だということを知っていたけれど、汁  
気のあるものを汁気を無くて入れたいという事は知らなかったのびくりしました。  
高校生になつた一回ぐらい作ってみたと思いましたが、その時に今日授業で知った  
ご飯を冷ましてお弁当に入れて、体にいい物を作りたいと思えました。3:2:1  
を意識したり、いろいろお弁当だけでなく、たのびご飯でも大切だ  
と感じました。

バランスの良い弁当のつめ方は?  
(主食・主菜・副菜の割合)



今年度の食育授業は全学年終わりました!後藤先生から学んだことは、みなさんの体の健康につながります。学んだことを思い出し、過ごしていけるといいですね(^ ^)/