

さんSUN スマイル

津市立南立誠小学校

3年学年だより

No.8

平成30年6月7日(木)



野菜はかせになろう。

栄養教諭の伊藤先生が、野菜についての食教育をしました。

まず最初に、子どもたちが知っている野菜の名前を出し合い、確認しました。たくさんの種類の野菜を知っていたので、伊藤先生も感心していました。

次に、野菜の働きを教えてくださいました。野菜は、1日に両手いっぱいを3杯分食べるのが望ましいそうです。

その後、自分で野菜を食べる目標をたてました。



- ・おなかのそうじをしてくれます。
- ・病気からからだを守ってくれます。
- ・赤や黄の食べ物の働きを助けます。



- ・ピーマンが嫌いだけど、好きな野菜よりたくさん食べたい。
- ・野菜の働きを忘れないで、いっぱい食べたい。
- ・嫌いな野菜がたくさんあるから、がんばって食べるようにする。
- ・野菜を大盛り食べて、大きくなり、兄ちゃんをぬかす。
- ・わたしの手のひらは小さいので、4〜5はいは、食べたい。
- ・毎日やさいを残さずに食べる。
- ・給食で、野菜を減らさないようにする。



野菜には、大事なはたらきがあるんだな。これからは、いっぱい食べたいな。

食教育の後の給食では、野菜を増やす子や積極的におかわりをする子がたくさんいました。