

# 見て感じる♡食べてみよう！～食の学習の様子を紹介します～

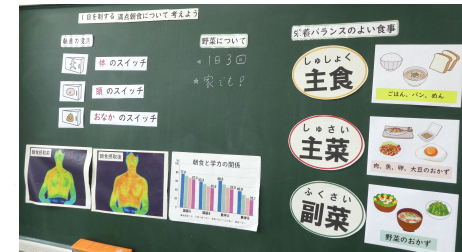
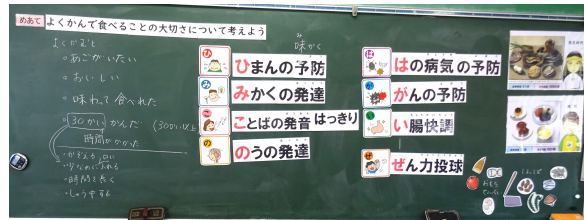
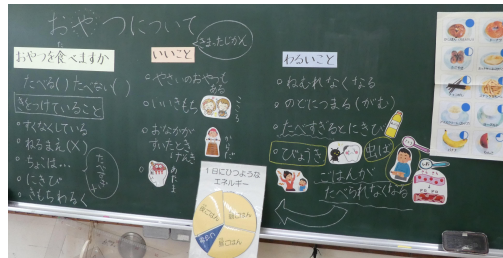
市内の各学校で、栄養教諭・学校栄養士が担任の先生と連携して行う『食の学習』に取り組んでいます。  
教科は、学活・総合・家庭科・英語など様々です。今回は、6月に行った『食の学習』の様子を紹介します。

東仙道小1・2年生学活『おやつ』

都茂小3・4年生学活『かぼこと』

匹見小5・6年生学活『朝食』

美都中1年生総合『地域と食』



おやつを食するとは、幸せな気持ちに  
なれますね。良いこともたくさんありますが、  
食べ過ぎると、病気のもとになってしま  
います。今回は、自分にぴったりのおやつ  
の組み合わせを考える活動を行いました。  
1日200キロカロリー、おうちでも考えてみましょう！

よくかんで食すると、体に良いことが  
たくさんあります。肥満の予防や、  
「味覚の発達」など...「ひまのなが  
いせ」と覚えよう。一口30回かかため  
には、ゆっくりと食事に集中できるよう  
環境づくりを心がけていください。

「頭」「体」「おなか」を自覚させる  
朝食は、栄養バランスだけでなく、  
「作りやすさ」や「食べやすさ」も重要です！  
5つの条件がそろった「満点朝食」を、  
2つのグループに分かれて考えました。  
おうちでも、満点朝食にチャレンジ！

「働く」と「食べる」、地域の食を支える  
農家さんについて調べ、5名の方々の  
協力を得て、農園訪問・インタビュー、  
農家さんと食べる「地産地消給食」  
などの取り組みを行い、これから、  
美都町PR動画づくりにチャレンジします！