



のびるくんは、宜野湾市教育委員会イメージキャラクターです。宜野湾市特産「たいも」のようせいで、子供たちの勉強や才能がのびてほしいという願いがこめられています。

(食に関する学習クイズ)

おうちの人といっしょに
チャレンジしてね!→



10月の学習内容 「バランスの良い食べ方ができるようになろう」

バランスよくとは

しゅるい しよくひん た
「種類のちがう食品を組み合わせて食べること」

すぎきらいばかりすると、^{えいようそ}栄養素のバランスが
^{たいちよう}わるくなり、体調をくずしてしまいます。

・赤のグループ

体を作るものになる

・黄色のグループ

エネルギーのものになる

・みどりのグループ

体の調子をとのえる

・赤のグループ

体を作るものになる

たんぱくしつ カルシウム

・黄色のグループ

エネルギーのものになる

エネルギー 脂質(ししつ)

・みどりのグループ

体の調子をとのえる

ビタミン しよくもつせんに

～食に関する学習
・児童の感想～

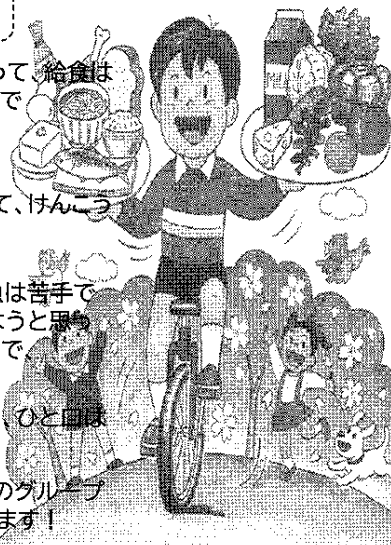
・いろいろな種類の食べ物に栄養があって、給食は考えられていると知ったので、よくかんで食べたいです

・赤・黄色・みどりのグループを毎日食べて、けんこうで長生きしたいと思いました。

・私は野菜とお肉をいっぱい食べて、お魚は苦手あまり食べないので、バランスよく食べようと思った。あと、おかしもいっぱい食べているので、量を減らそうと思いました。

・私はきのこが苦手なので、給食に出たら、ひと皿はたべます!

・ぼくはサッカーをやっているんで、黄色のグループやたんぱく質をとります。ライバルに勝ちます!



・給食は、ちゃんとバランスを考えて作っているとわかったので、これかられんぞくで食べていって完食したいです。

・私は今までバランスとかは気にしていなかったけど、これからはちゃんとバランスを意識していきたいです。

・赤、黄、緑のグループがあると知り、全部体に必要なものと分かりました。これからバランスよく食べけんこうな体を作りたいです。

・私は、家でもいうことを聞いて、ごはんを完食します。本当にすごいなと思いました。

・きらいなものを食べないと、バランスがくずれると知ってよかったです。

・私はきらいな食べものが多い気がするので、次からはきらいでも食べるようにします。

～私たちの体は食べたもので作られる。体に良いものを食べて、健康な体を作っていこう～