

日に日に気温が下がり、いよいよ冬本番となりました。これから、風邪をひきやすくなります。体の芯から温まる大根などの根菜類やビタミンたっぷりの葉物野菜を食べて、体力をつけましょう。

給食の食材にも、大根や白菜、ブロッコリーなど冬が旬の野菜をたくさん使っています。

残さず食べて栄養を蓄えて寒さに負けない体づくりを心がけたいですね。

ふゆ しゅん やさい 冬が旬の野菜



はくさい



こまつな



だいこん



ブロッコリー



ほうれんそう

こうとうぶ ねんせい しよくじ べんきょう 高等部2年生とバランスのよい食事について勉強しました

高等部2年生が11月17日から2泊3日で修学旅行に行きました。

その際の食事がバイキング形式だったため、自分で栄養バランスを考えて選べる力をつける学習を行いました。まず、家庭科の授業で学んだ「3つの食品群」の復習をし、体の中でどんな働きをしてくれる食べ物なのかもう一度確認しました。

その後、フェルトで作った食べ物を使いバイキング会場を再現し、実際にトングでトレーにのせました。その際、赤・黄・緑の3つの色の食品が揃ったバランスのよい食事になるように考えて食材を選びました。みんな栄養バランスのよい食事を選ぶことができていました。

修学旅行でも今回の学習を思い出しながら、栄養バランスのよい食事を選ぶ姿が見られたと聞いてとても嬉しく思いました。

