

# ランチタイムズ



大石小学校  
令和4年12月

## 食育授業を実施しました！

「すくすく育つためには どんなことに気を付ければ  
よいか 考えよう」保健体育

### 4年生



★より良く成長するために必要なこと

・食事 睡眠 運動

★成長に必要な栄養素

・たんぱく質 カルシウム ビタミン

★まとめ

**\*食事**

・多くの種類の食品を食べよう→バランスよい食事

**\*運動**

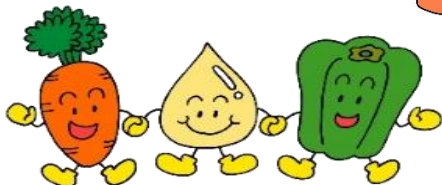
・毎日 30 分以上運動をしよう

**\*睡眠**

・夜 9 時までにはねる→成長ホルモン



タブレットを使用し  
て主食・主菜・副菜を  
働きごとに分け  
ました！



**すくすく育つためにはどうしたらよいか？**

食事・運動・休養が大切。特に食事では、たんぱく質・カルシウム・ビタミンが重要。主食・主菜・副菜のそろった食事することでたくさんの種類の食品が食べられることを学びました。



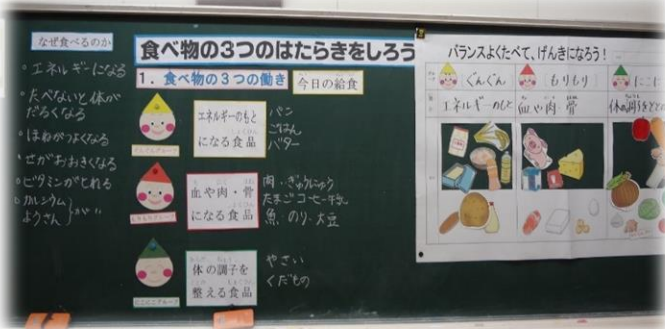
お菓子の交換をするときは、袋や箱のアレルギー表示を見てお友達と交換しよう！

**給食のやくそく**

- \* 人にはあげない
- \* 友達の食べ物には、さわらない。
- \* お弁当や他の物を食べている人に、やさしい気持ちで、せつする。
- \* もしも、ぶつぶつが出ていたり、せきをしている人がいたら、先生に伝える。

「食べ物の3つのはたらきをしよう！」  
生活単元学習

**わかほ学級**



にんじんは、にこにこグループ  
ごはんは、ぐんぐんグループ  
お魚は、もりもりグループ  
タブレットで学習しました！



ぐんぐんグループ→エネルギーの  
もとになるになる食品



もりもりグループ→血や肉・骨になる食品



にこにこグループ→体の調子を整える食品

各自で料理カードを使用して、朝食や夕食の献立を考えました。



各自でお弁当箱を使用して、お弁当を考えました。食べ物の動きや彩りを考えみなさん素敵なお弁当ができました！

**作ってみよう！  
給食レシピ**

**さわらのみそかけ**

- |     |     |                  |
|-----|-----|------------------|
| さわら | 4切れ | ①調味料を合わせて、タレを作る。 |
| 白みそ | 20g | ②さわらを焼く。         |
| 砂糖  | 20g | ③焼いたさわらにタレをかける。  |
| みりん | 5g  |                  |
| 水   | 少量  |                  |

4年生の児童からのリクエストレシピになります！簡単ですので魚や肉などにかけてみてください。

