

厚生部だより

令和5年12月吉日
青山小学校 PTA
会 長 小畑 圭介
厚生部部長 渡邊 信子

『食育出前授業』を開催しました

厚生部では、成長期子ども達に、元気な身体に必要な食事と運動の大切さを学んで欲しいとの思いから、11月14日(火)に青山小学校体育館にて、『食育出前授業』を開催しました。

株式会社明治の管理栄養士の方より、小学生はどのような時期なのか、何を食べればいいのか、なぜ運動が大切かについて、クイズや体操も交えて楽しく教えていただきました。5・6年生の児童は牛乳に含まれているカルシウムの量に驚いたり、アスリートの食事を興味深く聴いたりしていました。

ご家庭でも食事や運動に対する意識を高め、話をする機会を作っていただけたらと思います。



じょうぶな骨^①をつくるためには…
カルシウムをとる+外で運動する



5つをそろえよう!

○主菜 ○主食 ○副菜
○牛乳・乳製品 ○くだもの

『ミルクで元気体操』に挑戦!



骨の模型を使って、骨の成長について説明しています。



《子ども達のアンケートより》

- ・今がとても大事だと分かったので、5色の食事や運動をがんばろうと思いました。
- ・給食だけでなく、休みの日も牛乳を飲みたいです。
- ・知らなかった栄養素のことを知れて良かったし、クイズも楽しかったです。
- ・休み時間はいつも中で遊んでいるので、これからは外でも遊ぼうと思いました。
- ・好きなものだけを食べるのではなく、バランスが大切だと分かりました。
- ・カルシウムとタンパク質をとって、いっぱい成長したいです。

アンケートへのご協力、ありがとうございました。