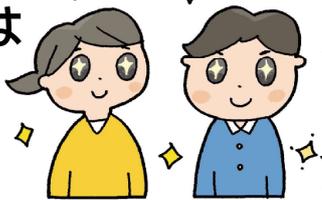
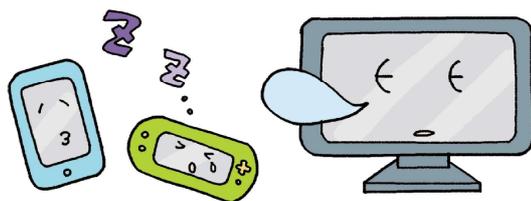


10月10日は
目の
愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF。



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



食育授業の様子

9月4日(木)4時間目

ゆうべつ学園1年生

「たのしくきゅうしょく」という題材で、みんなと楽しく給食を食べるために大切な、食事のマナーについてO×クイズをしながら学習しました。

マナーのお話の後には、給食づくりの様子を動画で見て、どんな風に給食が作られているのかを知ってもらいました。

9月4日(木)5時間目

ゆうべつ学園2年生

「すきらいせずに食べよう」という題材で、食べ物の働きや、この日の給食で使われている食べ物について学習しました給食づくりの動画も見て、給食センターの様子についても知ってもらいました。



9月24日(水)5時間目

ゆうべつ学園4年生

「バランスよく食べよう」を題材に、主食・主菜・副菜の3つがそろうとバランスが良くなること、食べる量も大切であることを学習しました。



↑
主食・主菜・副菜がしっかりそろうとバランスが良い。残したり、減らしたりすることでバランスが悪くなること。すべて少なければ、バランスは保っても大きく成長できにくいことを目で見て確認しました。

←
2年生からいただいた、給食センターへのメッセージです。調理員さんのお部屋に飾っています。ありがとうございます。