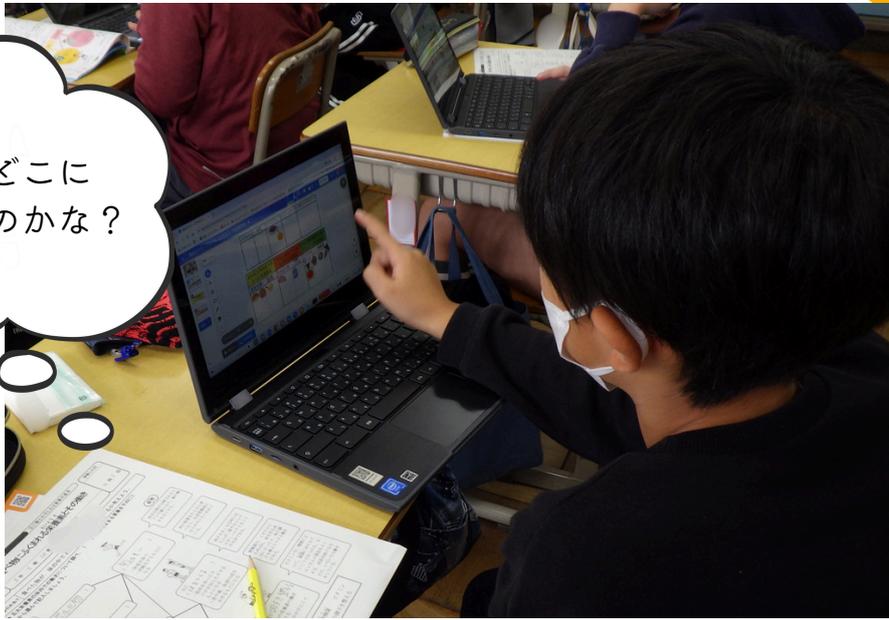


食育新聞

発行者
野村 菜美

- ③栄養素の働きを知ろうの巻
- ④食品のグループ分け名人になろうの巻

この食品はどこに分類されるのかな？



食べたものはどこにいくのだろうか？

食べたものは、消化・吸収され、体の様々な部分で働くことを栄養教諭から話をしました。食べ物には様々な「栄養素」が含まれ、「栄養」と「栄養素」の言葉の違いについても伝えました。

五大栄養素それぞれの働きについて

次に食べ物にふくまれる栄養素について1つずつ説明しました。今まで何となく聞いたことのある栄養素について、イラストや動画を活用して詳しく話しました。その後、ワークシートや黒板で確認しました。

食品のグループ分け名人になろう



タブレットを使って、最初の授業で確認した、給食に使われていた食品を、五大栄養素ごとに分類しました。給食はいつも五大栄養素がそろっていることが分かり、残さず食べることの大切さを再確認できました。

様々な食材を

食べる意味

食品は含まれる主な栄養素ごとのい分類できますが、1つの栄養素が含まれるわけではありませぬ。食品によって含まれる栄養素やその割合が異なるからこそ、様々な食品を組み合わせることで大切なことです。それを理解して好きなものばかりを食べるのではなく、苦手なものにも挑戦して、大人になった時に何でもおいしく食べられる人になってもらいたいです。

