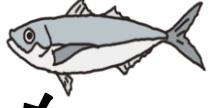


給食だより

長岡京市立
長岡第十小学校

令和5年度
2年生臨時号



食べ物の3つの働きについて勉強しました



3つの色が出てくる紙芝居を見ました

～あらすじ～

3匹のネズミは病気のおばあちゃんのために黄・赤・緑の3つのグループの食べ物を持っていきました。3つのグループがそろった料理を食べたおばあちゃんはすぐに元気になります。



「食べ物のはたらきを知ろう」

2年生では、昨年度に引き続き栄養バランスについての授業を行いました。

紙芝居「3びきのおみまい」をとおして、元気な体をつくるためには、「赤・黄・緑」3つの働きの食べ物をそろえることの大切さを学びました。

紙芝居中に3人のがんばるっこが登場し、食べ物のグループ分けや、その働きについて学びました。その後、楽しく3色の仲間わけゲームをすることで、食べ物を正しく3つのグループ分けができるようになりました。

給食にはこの3つのグループがそろっており、3つをそろえて食べることで、ねずみのおばあちゃんのように元気に過ごすことができるという事を伝えました。

給食時には、いつもは減らしたり、苦手なものを残したりしていた子も、頑張っ
て食べてみようという意欲が見られました。



かみしばいを ききました



しっかり3つの色を分けられました。

好きな食べものばかりを選ぶと…

健康な体につくれない

食べものの3つのグループを
そろえよう!

子どもたちのふりかえりから



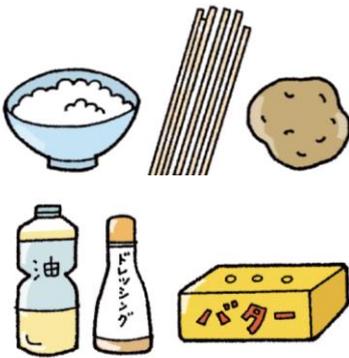
- ・家でもしっかり、この3つを食べて元気になる。嫌いな食べ物もしっかり食べる。
- ・給食で赤、黄、緑の食べ物を覚えていきたいです。
- ・ぼくのきれいなたけのこは体の調子をととのえるだったので、頑張ってたけのこも食べたいです。
- ・成長するとはらたきが違うものがあったから気を付ける。
- ・黄、赤、緑を食べて元気になろうとこの勉強で思いました。
- ・じゃがいもやさつまいもが黄色の食べ物だということを初めて知りました。



家庭の食事にも、1食に3つのグループの食品は入っていますか？

黄のグループ

米・パン・麺
いも・油・砂糖など



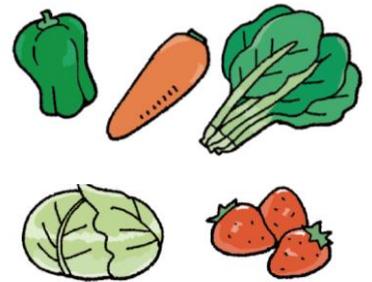
赤のグループ

肉・魚・豆・卵
乳製品・海藻など



緑のグループ

野菜・果物など



★ 3色の食品グループをバランスよくとるには、なるべく多くの種類の食品を食べることが大切です。

主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事からは、自然にいろいろな食品をとることができます。

副菜

主菜

主食

汁物

