



もいもい

令和7年12月22日
No.17
養護教諭



さくねんど 昨年度から、ランチの全員喫食が始まりました。全員で同じ食べ物を食べる楽しさが子どもたちに伝わればいいなと思っています。今年は、様似町管理栄養士の小山田さんをお招きし、「食べ物の栄養」をテーマに2・4・6年生に食育指導をしていただきました。



2年生は、3色食品群について学習しました。授業で、「苦手な食べ物でも一口は食べる」と目標を立てた児童がいました。ランチの時間に様子を見に行くと、苦手な食べ物と葛藤中・・・それでも、頑張って一口！好みの味だったようで、「これうまい！」とそのまま完食。ランチには様々な食材が出ます。見慣れない食材・メニューもあると思いますが、まずは一口を！新しい発見があるかもしれません。

4年生も、3色食品群について学習しました。3つの食品群を列車に見立てて、列車を上手に走らせるためには、3つの食品群をバランスよくとる必要があることを学習しました。偏った栄養バランスだと、かぜをひきやすくなったり、うんちが出てくれなかったりして、元気に過ごすことが出来なくなってしまう。元気な体を作るには、食事が大切ですね。食育指導後は、ランチに出る食材が、どの食品群に分類されるか考えて食べる姿が見られました。



6年生は、5大栄養素について学習しました。ランチに出る食材を5大栄養素に分類するグループ活動では、「ビタミン」と「ミネラル」の分類に苦戦しながらもグループで協力して考えることができました。また、栄養バランスの偏った生活が続くと、体にどんな影響がでるのか考える学習を通して、「今が良ければいい食事」から「将来の健康を考えた食事」を意識してくれたらうれしいなと思います。

ねんまつねんし
**年末年始の
行事と行事食**

きせつ ぎょうじ いわ ひ た とくべつ りょうり
季節の行事やお祝いの日に食べる特別な料理のこ
とを「行事食」といいます。

がいこく ぎょうじ たの ていちゃく なか
外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、
日本でも古くから受け継がれてきた行事や行事食があ
ります。年末年始には、日本ならでわの料理がたくさん
あるのでぜひいろいろな料理を楽しんでみてください。

12月22日



とうじ
冬至

ねん なか ばんひる みじか よる なが ひ
1年の中で1番昼が短く、夜が長い日。
とうじ へい せい
冬至には、無病息災を祈ってかぼちゃを食べたり、
ゆず湯に入ったりします。
ふる きいろ ま いろ
古くから黄色は魔よけの色。かぼちゃもゆずも
きいろ じゃき はら いみ
黄色いことから邪気を払う意味もあります。

ねん し ひ
1年の締めくくりとなる日。おおみそかといえ
ば、「年越しそば」。おおみそかに年越しそばを
た ふうしゅう え としだい はじ
食べる風習は江戸時代から始まったとされ、
ほそ なが けんこうちょうじゅ ねが こ
細くて長いそばには健康長寿の願いが込められ
ています。

12月31日



か
おおみそ日



1月 1日
しょうがつ
お正月

ねん はじ ひ しょうがつ とし
1年の始まりとなる日。お正月はもともと年
がみさま むか とし ほうさく かぞく しあわ ねが
神様を迎えてその年の豊作と家族の幸せを願う
ぎょうじ としがみさま むか りょうり
行事。年神様をお迎するためにおせち料理を
つく
作ります。

しよく じ とき おも だ
食事の時に思い出してほしい **腹八分目に医者いらず**

た す ちゅうい はら
これは食べ過ぎを注意することわざで、腹
はちぶん め
八分目にしておくことでずっと健康でいられ
るという意味です。

た す まんびょう
食べ過ぎは、「万病のも
い み ひ まん
と」とも言われる肥満につ
ながります。また、胃に負
たん い いうつ お
担がかかるため胃もたれ・胃痛を起こしたり、
い なか もの あ ぎゃくりゅうせいしよくどうえん
胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎な
びょうき げんいん
どの病気の原因になったりします。



た す ふせ
食べ過ぎを防ぐコツは「よくかむ」

た す おも げんいん はやぐ た はじ
食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めて
のう まんぶく はんたん
から脳が「満腹」と判断するまで
には20分ほどかかるため、1口
30回を目安によくかみ、ゆっく
り食べましょう。

しょうがつ
クリスマス、お正月とごちそう
た ひと おお
を食べる人も多いかもしれませんが、ぜひ腹
はちぶん め いしき
八分目を意識してみてください。

