



もりもり

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。



ねんせい
2年生は、3色食品群について学習しました。
じゅぎょう
授業で、「苦手な食べ物でも一口は食べる」と
もくひょう
目標を立てた児童がいました。ランチの時間に様子
み
を見に行くと、苦手な食べ物と葛藤中・・・それでも、
がんば
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！
あたら
新しめ見があるかもしれません。

ねんせい
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
はし
走らせるためには、3つの食品群をバランス良くと
ひつよう
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
で
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います。
げんき
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
ぶんり
に分類されるか考えて食べる姿が見られました。



ねんせい
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
かつどう
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
えいきょう
どんな影響がでるのか考える学習を通して、「今が
よ
良ければいい食事」から「将来の健康を考えた食事」
いしき
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

季節の行事やお祝いの日に食べる特別なお料理のこととを「行事食」といいます。
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、日本ならでは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

1年の中で1番昼が短く、夜が長い日。

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。

古くから黄色は魔よけの色。かぼちゃもゆずも黄色いことから邪気を払う意味もあります。

12月31日



1年の締めくくりとなる日。おみそかといえ
ば、「年越しそば」。おみそかに年越しそばを
食べる風習は江戸時代から始まったとされ、
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。

**か
おみそ日**



1月 1日
しょうがつ
お正月

1年の始まりとなる日。お正月はもともと年
神様を迎えてその年の豊作と家族の幸せを願う
行事。年神様をお迎するためにおせち料理を作ります。

… しょくじ とき おも だ
… 食事の時に思い出してほしい

これは食べ過ぎを注意することわざで、腹
八分目にしておくことずっと健康でいられ
るという意味です。
食べ過ぎは、「万病のも
と」とも言われる肥満につ
ながります。また、胃に負
担がかかるため胃もたれ・胃痛を起こしたり、
胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎な
どの病気の原因になりました。



… はら はち ぶん め い しや
… 腹八分目に医者いらず

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是早食い。食べ始めて
のう まんぶく はんだん
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
かい め やす
30回を目安によくかみ、ゆっくり
り食べましょう。



しょくがつ
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、ぜひ腹
はら はら
八分目を意識してみてください。