

食育授業

～食べ物栄養について考えよう～

栄養教諭の穴戸先生をお招きして、食育の授業を行いました。
自分たちの体が何から作られているのかを考え、
五大栄養素をバランスよく摂ることの大切さを学びました。
そして、これから元気に生活していくためには、
どんな食べ方がいいかを考え、自分なりのめあてを立てました。

今回学んだことを家庭科の授業だけでなく、日常生活にも生かしていきたいと思います！

