

7月のほけんだより

えがお
No.8
島守小学校保健室
令和4年7月1日

食育の授業を行いました！

毎年6月は食育月間です。今年は、6月23日に島守小学校の給食も作ってくださっている「西地区給食センター」の栄養教諭 宮内 郁江さんをお招きして、食育指導をしていただきました。1・2年は食事のマナーについて、3・4年は郷土料理について、5・6年は生活習慣病について勉強しました。



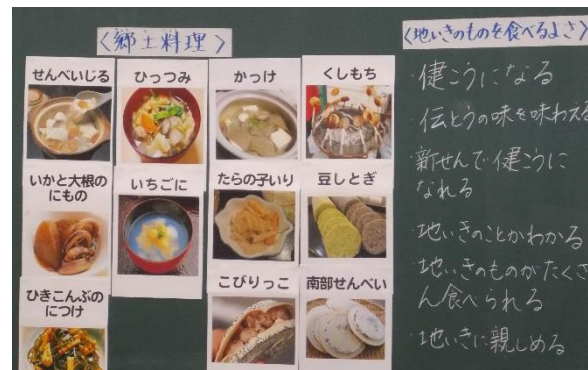
<3・4年 郷土料理（地域の特産物）について知ろう>

日本で昔から食べられてきたものは日本人の体にあっていて健康な体を作るということや、新鮮でおいしいものが食べられる「地産地消」の良さを知ることができました。

また、郷土料理には昔の人の知恵と工夫が込められていることを知り、地域の食文化である郷土料理を大切に守り、将来に伝えていく必要があることを教えていただきました。

【3・4年生の感想】

- 郷土料理は、せんべいじるやかっけなど昔からある食べ物なのが分かりました。毎日和食を食べているから、いつも健康なんだと思いました。
- 青森県や八戸市には郷土料理がたくさんあって、食材もたくさんあることを分かりました。
- 郷土料理を食べると健康になれることが分かったので、これからのおやつは郷土料理のおやつにしようかなと思いました。



<1・2年生 しょくじのマナーをみにつけよう>

普段、食事中に注意されていることや褒められていることについて振り返り、楽しく食事をするためにはマナーを守ることが大切だということを丁寧に教えていただきました。



<5・6年 生活習慣病の予防>

青森県は生活習慣病で亡くなる人が多く、そのため平均寿命も短いということを初めて知った児童も多かったようです。

1食で必要な野菜の量（手のひらに山盛り1ぱい）やジュースやおかしに入っている砂糖の量を実際に見せてもらい、野菜を食べることや砂糖や油、塩分をとりすぎないことが生活習慣病を予防するうえで必要だということを教えていただきました。また、食事の他に運動と睡眠も大切だとお話していただきました。



7月8日（金） 親子会議があります！

今年度の親子会議のテーマは「大切な命を守る防災教室～千年の災害に備える時～」です。

毎年日本は数多くの自然災害に見舞われています。自然災害はいつ、どこで、どのように発生するか分かりません。学校では避難訓練の際などに防災教育に取り組んでいますが、防災教育の効果を高めるためには家庭との連携が必要です。島守で起こりそうな災害や避難方法について、親子で考え、話し合い、防災に対する意識や知識を身につける機会にしたいと思います。

8日の親子会議で使用するワークシートを配付しました。事前にお子さんと一緒に考えて、持たせてください。（1・2年生の保護者の方はお子さんと一緒に用紙に記入をお願いします。）