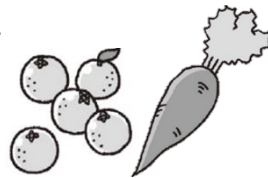


# ほけんだより 12



## こころ はぐく きゅうしょくしゅうかん 心を育む給食週間



やまがたりつさくらだしょうがっこう 山形市立桜田小学校より、栄養教諭の國分静佳先生にお越しいただき、栄養指導をしていただき

ました。1～3年生は「正しい食事マナーについて知ろう」をテーマに、食事前の手洗いから、

食器の片付けまで、食事に関する基本的なマナーを1つ1つ丁寧に教えていただきました。4～6年

生は「バランスの良い食事を考えよう」をテーマに、なぜバランスの良い食事が必要なのか、バラ

ンスが偏ると、身体にどんな影響があるのか教えていただきました。給食だけでなく、おうちでも

食事マナーを守り、バランスの良い食事を心がけていきましょう。



# ほけんしどう 保健指導を行いました！

## 1・2・3年生 食の安全と衛生

1～3年生では、動画を見ながら、給食前の手洗いと給食のときの清潔な環境について考えました。動画は、ポワールさんが作ったサンドイッチを食べたお客さんたちが、おなかが痛いと言いつつ場面から始まります。お腹が痛い原因を探るために、ポワールさんがキッチンでサンドイッチを作っている様子を見ながら、悪いところを出し合い、原因を考えました。手を洗わずに給食を配膳してしまうと、クラスの間がおなかを壊してしまう危険があります。給食の前はしっかりと手を洗い、おしゃべりをしないで配膳しましょう。

## 4・5・6年生 エネルギーと食事

4～6年生では、食事と運動のバランスについて考えました。運動量が多く、食事量が少ないと、痩せていってしまうだけではなく、将来骨粗しょう症などの病気にかかりやすくなってしまいます。逆に、運動量が少なく、食事量が多いと、肥満になり、生活習慣病になる危険があります。みなさんはいま、これからの人生の土台をつくる大事な時期です。まずは、冬休み中の生活から変えていきましょう。食事は栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。休み中は、運動不足になりがちです。雪かきや大掃除などのお手伝いをして、積極的に体を動かしましょう。



## つめき 爪を切りましょう



つめがながい人が増えています。つめがながいと、体育の授業や休み時間に遊んでいるときに、ひっかかってつめが折れたり、はがれてしまいます。また、目をこすったときに、目の表面を傷つけてしまうこともあります。さらに、自分がけがをするだけでなく、人にけがをさせてしまうこともあります。爪は毎日チェックしましょう。