

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事にはたくさんの人の手がかけられています。また食事は生き物の命をいただくことで成り立っています。感謝の気持ちを忘れず、たくさん食べてくれると嬉しいです。



歯を丈夫にするためには、その歯をつくるもとになる栄養素が必要です。歯の材料となる主な栄養素は【カルシウム】です。

カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、海藻などに多く含まれています。

カルシウムは吸収を助けてくれる栄養素【ビタミンD】と一緒にとると、体への吸収率がアップします。

丈夫な歯を作るために、歯の栄養のことも考えて食べましょう。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDを多く含む食品



食育の取り組み

3年生 「すがたをかえる大豆」

総合で、「すがたをかえる大豆」について勉強しました。大豆は、炒り豆や煮豆、きなこ、豆腐、納豆、味噌・醤油、枝豆、もやしというように様々な食品や調味料に姿を変えています。

どの食品も食べたことのある身近なものなので、子ども達も興味を持って取り組んでいました。大豆が思いのほか自分たちの生活に根付いていることに気づき、身近な食材として意識するようになったようです。



おからって、粘土みたい！

大豆からできた
食べ物はどれだろう？



【授業中の子どもたちの反応】

- ・「大豆がおいしいのは知ってたけど、たくさん栄養があるのは知らなかった。」
- ・「きなこゆばの作り方が思っていたのとちがってびっくりした。」
- ・「わたしも大豆で何か作ってみたいです。」
- ・「大豆が『畑の肉』とよばれることを初めて知った。」
- ・「大豆を水にひたすだけで、形やにおいが変わって、やわらかくなるのがふしぎだった。」

<たべものクイズ>

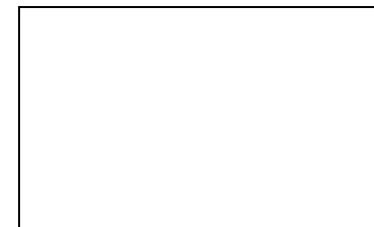
ねん くみ なまえ _____

えだまめが成長すると
どんな豆になる？

①あずき

②だいず

③いんげんまめ



左の四角に書いて、
切り取って調理場の
出口のポストに
入れてください！

