

中学部1年生は、1月17日（水）に食育を行いました。食事をバランスよく食べる大切さを学ぶことが目的です。まずはじめに、たくさんのイラストの中から自分の好きな食べ物を選択しました。



その後、好きなメニューだけを食べていると「野菜が少ない。」「量が多い。」「組み合わせがよくない。」などということに気が付きました。



食材には、それぞれの栄養の役割があることを知り、①体を作る赤色、②エネルギーになる黄色、③体の調子を整える緑色の3つのグループに分けられることを学びました。何の食材が何色に分類されるかを生徒自身で考え、発表しました。