



# ほっこい通信



## 9月の学校訪問のようす

9月の指導内容は「食べ物の栄養について」

☆ゆめのさと幼稚園・大貫幼稚園・田尻幼稚園では紙媒体を用いて指導しました。

食べ物には、その栄養の働きによって赤・きいろ・みどりの3つのグループに分けられること、それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなることをお話しました。

魚や肉は赤い食品です。  
赤い食品は骨や筋肉など、からだを  
作ってくれる大事な栄養だよ！

ごはん・パン・めん類・いも類は、  
きいろの食品です。  
食べると元気もりもり！

野菜や果物はみどりの食品だよ。  
野菜が苦手な人が多いけど、みどりの食  
品を食べないと、風邪をひきやすい体にな  
ってしまうよ！



☆小学校・中学校の訪問では、動画による指導を行いました。



動画の途中に「にんじん・じゃがいも・卵は、それぞれ何色の食品の仲間に分けられるか」のクイズを行いました。全問正解した児童・生徒が多く見られました。

給食は赤・きいろ・みどりの食品をバランスよくとれるように考えて作っています。全部食べると健康なからだをつくることのできるのです。完食目指して食べてほしいと思います。

## 食育授業

○8月25日（金）に田尻中学校の1年生で授業を行いました。「食生活と健康」の単元で本当に食べなくてはいけない食べ物や、食生活が原因で起きる病気について学びました。



田尻中学校 1 年生の授業

○8月28日（月）に大貫小学校の1年生、9月11日（月）には田尻小学校の1・2年生で授業を行いました。1年生が「野菜について」、2年生が「食事のマナーについて」という内容でした。



1日に必要な  
野菜の量は  
300gです。

大貫小学校 1 年生の授業



食事のときの  
正しい姿勢は  
どっちかな？

田尻小学校 2 年生の授業

## 4年ぶりにセンター見学会&試食会を行いました！



コロナウイルスが5類に移行したことにより、センターの施設見学を再開しました。この日は田尻小学校の親子行事でした。実際に調理する様子を見学したり、調理員さんたちが使っている道具に触れる体験をしました。その後、学校で試食会が行われました。



10月は「食品ロスについて」「秋の食材について」「目の愛護デーについて」の内容で指導する予定です。