

栄養教諭 赤津由紀子先生による食に関する指導

食の専門家である栄養教諭の赤津先生を招いて、食に関する指導を実施しました。夏期休業中の前後に2回（1回目7/19、2回目9/3）実施しました。

○対象 2年生

○内容

夏休み中はもちろん普段の生活でも実践しよう！

- (1) 朝食をしっかりと食べよう
- (2) 毎日しっかりと野菜を食べよう
- (3) お菓子やアイスの食べ過ぎに注意しよう
- (4) 甘い飲み物の取り過ぎに注意しよう
- (5) 夜遅く食べないようにしよう
- (6) 1日15分以上の運動をしよう
- (7) 毎日体重を計ろう
- (8) 体重の増えすぎに注意しよう



自分の課題は何だろう



食品の表示をチェック

ペットボトルやお菓子の食品成分表の見方について指導して頂きました。

「カロリー0」食品に含まれている人工甘味料の悪影響を知ることによって健康を意識した生活ができるようになってほしいと思います。



保護者と食についての懇談も実施しました。お子様の食についての悩みなどがあれば、いつでも保健室まで連絡ください。栄養教諭の先生と相談しながら支援していきます。