



# 神金小学校



## やさいづくり

## 1・2年 食育指導

2年生の生活科で、きゅうりやピーマン、ミニトマトなどの夏野菜とほうれん草や小松菜、大根などの冬野菜を校長先生に教えていただきながら、一生懸命育てました。調理して収穫の喜びを味わい、家にも持ち帰って喜ばれました。

甲州市の健康増進課の方々に来ていただき、食べ物の3つの働きについて学習しました。きいちゃん、みどりちゃん、あかちゃんが現れて、楽しく食品の栄養について学習しました。また、1回の食事で何をどれだけ食べればよいか、自分の手を使って自分に合った食事の量のめやすも分かりやすく教えてもらいました。



サツマイモの苗植えと収穫の様子です。



## 3・4年 食育指導

野菜嫌いをどうしたらなおせるか、みんなで考えました。野菜のもつ栄養について、一人一人が苦手な野菜を選び、どんな栄養があって体によいのかを、総合の時間を使って調べることにしました。いろいろな発見があったので、授業参観で家の人にも聞いてもらい、一緒に学習することができました。

## 5・6年子ども料理教室

神金地区食生活改善委員会の方に指導をしていただき、『塩山式手ばかり』を使って、実際に1食分の献立を作りながら学習しました。自分で作る食事はとてもおいしかったです。食べ物の3つの働きを知り、バランスよく食べることの大切さを実感しました。

