

Challenge&Change

NO 18

生活習慣病に気をつけて！！

4年生の食の指導で「生活習慣病」について学びました。調理場の先生も来てくださり、糖分やカロリーの摂取の注意やバランスのよい食事をとることの大切さをまなぶことができました。

途中、保健室の先生が脂分による血液の通り具合や血管の狭まりについて器具を用いて説明してくれました。

最後にみんなで振り返りをして、自分のこれからの食生活について振り返ることができました。

※来週にかけて自分の立てためあてを実践していきます。御家庭でもカードに見届けと励ましの言葉をお願いします。(記入欄有り)



保健室の先生の説明を真剣に前のめりに聞くみんな。→

←「血管がこんなふうになったら大変！」と保健室の先生の説明。一番恐れているのは担任…かも。



←「ジュースの中に、スティックシュガー20本分以上の砂糖が含まれています。」
「ええ、そんなにも！」と子供たち。

振り返りでは、自分のチェック表を基にして振り返りを書きました。

HSさんは、「スナック菓子や甘いお菓子を控えめにして。バランスよく食事を取る。」と書いてくれました。そうなんです。子供たちはまじめなので、「やめる、なしにする。」と、0か、100かで考えがちですが、その様なお菓子やジュース

がダメではなく、半分ずつ食べる、兄弟で分けるなどの「上手な取り方」が大切なのです。少しずつその塩梅をとっていけるといいですね。

それを見つけるあなたの目も素敵です。

一言日記に、TKさんが、「今日、朝、教室に向かう時に5年のTKさんとぶつかりそうだった時、譲ってくれたので優しいなと思いました。」THさんが、「今日、3年生のISさんが進んでトイレのスリッパを並べていたので、みんなのために動けてすごいなあと思いました。」と書いてきました。二人ともよい行いを見つけ、相手の子の優しさを感じることができています。

この二人に限らず4年生には優しさを見つける目をもった子がたくさんいます。だからこそ、それを見つけるあなたも素敵なのです。