

「栄養士訪問 ～朝ご飯について～」

先日、給食センターの栄養士さんから朝食について教えていただきました。どのクラスも4時間目に行ったのですが、話を聞きながらみんなのお腹が「ぐう～」となっていました。朝ご飯をバランス良く食べることの大切さが良く分かりました。



「朝ご飯を食べると、体の温度が上がります。体の温度が上がると、脳や体の働きが活発になるだけでなく、病気になりにくくなります。」

みんな真剣に話を聞いていました。



「寝ている間も働いている脳が、肝臓に貯めてあったブドウ糖を使い切ってしまう。朝起きるころには、もう…空っぽです。」



授業の最後に、今日食べた朝ご飯について振り返りました。そして、赤、黄、緑の栄養バランスが良い食事にするために、朝ご飯のメニューを考えました。

子どもたちは、家庭科でスクランブルエッグの調理実習が終わったばかりです。今週末は、バランスの良い朝ご飯を、子どもたちに作ってもらうのはどうでしょう。