

どんまい!



【子どもたちの様子】 学級活動「栄養のバランスを考えよう」

学級活動「栄養のバランスを考えよう」では、栄養士の佐藤先生とともに学習をしました。まず、健康な体作りのためには、運動や勉強だけではなく、栄養バランスの良い食事をとることの必要性を実感しました。次に、白ご飯だけ、うどんだけを食べるのではなく、「主食・副菜・主菜・牛乳、乳製品・果物」をバランスよく食べることの大切さを教わりました。

「ご飯の時に果物がとれなかったから、おやつにバナナを食べたよ。」など、栄養バランスの良い食事をとることを楽しんでいるようでした。

府中東小学校

第2学年



体育科「体づくり運動」では、リズム縄跳びをしました。友達の縄を片方ずつ交換して跳んだり、曲に合わせて跳んだりして楽しみました。

最初は、上手に跳べませんでしたでしたが、心を合わせて跳ぶようになるよう少しずつ跳べるようになりました。二人で二重跳びができるようになったペアもありました。

曲の感じに合わせて技を選ぼうと、友達とアドバイスをし合いながら楽しく跳ぶことができました。



栄養バランスってなんだろう。

今日から、栄養バランスに気をつけよう。

