



ゴールデンウィークも終わり、だんだんと暑くなってきました。

今回は、4月19日の授業参観で実施された1年生の授業についてご紹介します。

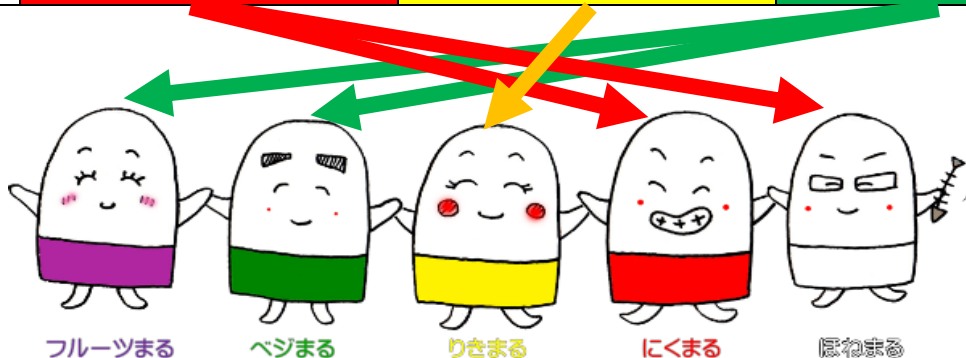
ねんせい
1年生
しよく

食まるファイブをしよう

1年生が食育キャラクター「食まるファイブ」について学習しました。食まる5人にそれぞれ役割があること、5人がそろって体によいことを、子ども達は歌を交えながら楽しく学習しました。給食に限らず、ご家庭の食事でも食まるについてお話していただけたら幸いです。



	あか 赤	き 黄	みどり 緑
おも 主なはたらき	からだ 体をつくる	エネルギーのもとになる	からだ 体の調子をととのえる
りょうりくぶん 料理区分	主菜	主食	副菜



	フルーツまる	ベジまる	りきまる	にくまる	ほねまる
おもな食材	果物	野菜類、きのこ、海藻	米、パン、めん類	肉類、魚類、大豆・大豆製品	牛乳、乳製品
主な栄養素	ビタミン、無機質	ビタミン、無機質、食物繊維	炭水化物	たんぱく質、脂質、鉄	無機質、脂質、たんぱく質

こちらが、食まるファイブのうたの歌詞になります。子ども達は、毎日このうたを聴きながら給食の準備を行っています。歌詞から食まるのそれぞれのはたらきを知ることができます。

食まるファイブのうた

いつのいつでかがえよう
きいろにみどりあかしらむらさき
いつのいつでかがえよう

きいろ！

きいろいろいろのりきまるくん
ちからのもとになるんだよ
ごはんやパン、めん、スパゲッティ
げんきがいつばいでてるよ

みどり！

みどりいろいろのベジまるくん
からだのちようしをよくするよ
やさいのサラダ、やさいのりようり
じようぶなからだにしていこう

あか！

あかいろいろのにくまるくん
きんにくけつきつくるんだ
にく、まめ、さかな、たまごのりようり
からだをおおきくするんだよ

むらさき！

むらさきいろいろのフルーツまる
からだのちようしをよくするよ
みかんやりんご、おいしいけれど
たべすぎには気をつけよう

しろ！

しろいろいろのほねまるくん
つよくてふといほねつくる
ぎゆうにゆう、チーズ、ヨーグルト
じようぶなほねやはつくるんだ

りきまる、ベジまる、にくまるくん
フルーツまるとほねまるくん
5にんがそろってからだにいいよ
いつのいつでかがえよう