

すこやか

令和7年10月23日配付 **特別号**
郡山市立谷田川小学校 保健室
☆お子さんと一緒にお読みください☆

☆食育「元気になる食事～たべもののひみつをしよう～」1年生☆

10月3日（金）に、大成小学校の栄養教諭 渡辺彩乃先生 をお招きして、1年生対象に食に関する指導を実施しました。すききらいしないで、お肉やお魚、野菜、牛乳など、いろいろな食材をバランスよく食べると、体にどんな良いことがあるのか、楽しく学ぶことができました。

< 1年生の目標や感想 > 🌽🍅🍆🥕🍎🍌🍇🍈🍉🍊🍋🍍🍎🍇🍈🍉🍊🍋🍍



- ・にがてなものも いろいろあったけど にがてなものも すこしでもたべることが たいせつだとおもいました。 石井晴輝
- ・きゅうしよくを のこさず たべる。 小野遥斗
- ・にがてなものも ひとくち がんばってたべる。 今川かれん
- ・さらにモリモリ食べられるようになりました。 植田誠梧
- ・たまねぎを たべられて うれしかったです。 酒井渚
- ・にがてなものも いえで ぜんぶたべました。 清水優蘭



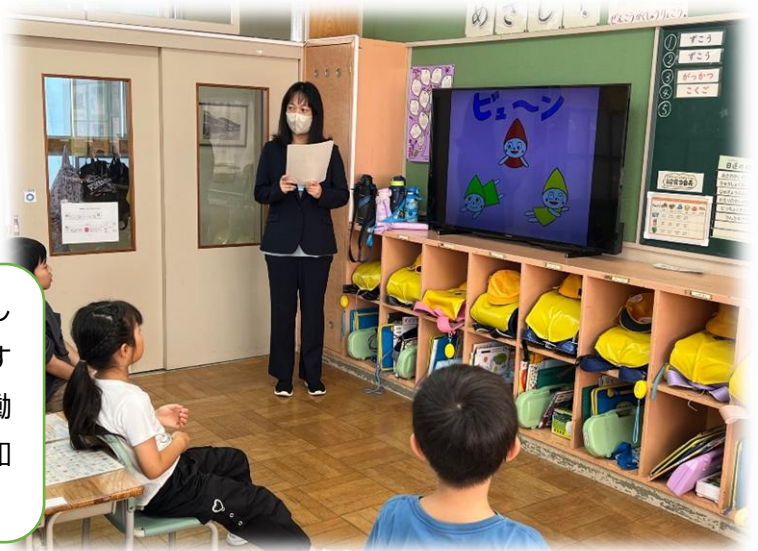
- ・トマトを たべられるようになりたい。 鈴木結心
- ・ぜんぶ かんしょくできました。 圓谷斗李
- ・めあてができて うれしかったです。でもたいへんでした。 石井龍真
- ・ゆかりごはんを ひとくちだけでも がんばってたべられました。 平栗拓翔

・にくをたべて おいしかった。たくさん
たべて おおきくなりたいとおもいまし
た。 宗像陽菜

・きれいな やさいを たべることができ
ました。 吉田楓



紙芝居で楽し
くわかりやす
く、3色の働
きについて知
りました。



タブレット
で食材を3
色に分けま
した。



ご飯やパンなどをたべると、筋肉が
もりもり！モリモリポーズ！

<おうちの方から> 愛情あふれる たくさんのコメント ありがとうございます



きれいな野菜をしっかり食べることが
できていることに、びっくりしました！お
うちでも、たくさん食べて大きくなってほ
しいです。

おうちでもひと口は食べてみることや
バランスよく順番によくかんで食べるこ
とを意識しながら色々なものにチャレン
ジさせたいと思います！！

ひと口でも食べられる野菜が増え、完食で
きる日もあり、素晴らしいです！食べず嫌
いを克服できてよかったです。

見た目や先入観で、好き嫌いをせず、「な
んでもひと口食べてみる」をこれからも続
けていってほしいなと思います。

残さず食べれてうれしいです。たくさん食
べて大きく成長するのが楽しみです♪

残さずたくさん食べられてすてきだね。これ
からもモリモリ食べて大きくなってね！

