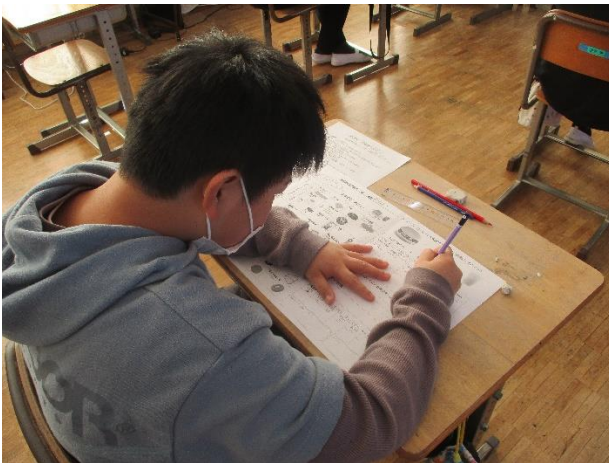


# 6年生食育指導

「めざせ 健康なからだ！」



栄養教諭の小林先生をお招きして、生活習慣病を予防する食生活について学習しました。塩分や糖分をとり過ぎたり、栄養バランスの悪い食事をしてしていると、内臓脂肪や皮下脂肪が増え、生活習慣病にかかりやすくなることを学びました。みんなでバランスの良い食事を考え、成長期の食生活は将来の健康に大きく関係することを知ることができました。