

### 3 / 10 食育指導（5年生）

栄養教諭の小林先生をお招きして、よりよい朝ごはんの食べ方について学習しました。先生のお話から、朝食を食べることで①脳、②体、③腸の3つのスイッチが入ることを学びました。バランスのよい朝ごはんのメニューを考える活動では、ペアになって話し合いをしながら、お家の人の調理の手間や、食べ合わせなども考えてメニューを決めることができました。これから1週間バランス良く朝食が食べられたかどうか振り返りを行っていきます。

