

6年生食育指導

令和3年7月7日（水）

「健康な食生活を送ろう」



6年生の食育指導は「食生活を見直して、健康な体をつくろう」でした。塩分や糖分の取りすぎ、バランスの悪い食事をしていると、内臓脂肪や皮下脂肪が増えたり生活習慣病にかかりやすくなったりすることを知り、バランスの良い食事を考えました。食生活で見直せることから目標を立て、これから気を付けたいと話していました。