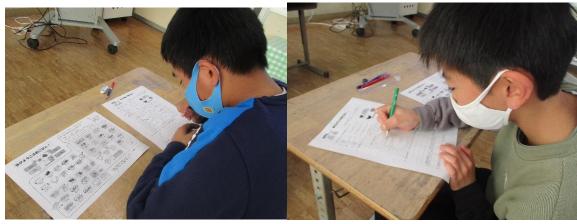
5年生食育指導

「体がよろこぶ朝ごはん」





5年生の食育指導のテーマは「栄養バランスのとれた朝食をとろう」でした。人間には脳・体・腸の3つの目覚ましスイッチがあり、1日の生活リズムを整えるために大切なそのスイッチを入れるには、どんな朝食を食べたら良いか考えました。まとめでは、「栄養バランスの良い食事を心がけたい」と発表していました。