

# ☆食育だより☆

## ～だいはっけん！やさいのパワー～

阿見第一小学校

令和4年12月6日実施 阿見小学校 栄養教諭 宮澤 伽奈

先日、1年生の授業で「だいはっけん！やさいのパワー」というテーマで、野菜の特徴や含まれる栄養を学習しました。今回の授業では、以下のような内容をお話したので、紹介させていただきます。



### 野菜クイズ!

「この野菜なんだろう!？」  
「名前知ってる〜!」  
「食べたことあるよ!」  
沢山の声があがりました。



### 野菜の観察!

野菜をじっくり観察して、野菜がもつパワーを予想したり、固さや見た目の特徴を捉えたりすることができました。

## 🍎 みんなで野菜のパワーを見付けました! 🍎



### ピーマくん

#### 菌をやっつける!



ピーマンに含まれる**ビタミンC**には、抗菌作用があります。



### こまつなっぺ

#### 骨を強くする!



小松菜に含まれる**カルシウム**は、ほうれん草の約4倍! **鉄**も多く含みます。



### かぼちゃん

#### お腹の調子をよくしてくれる!



かぼちゃの**食物繊維**がお腹の中を掃除してくれます。

成長期は、命を保ったり活動したりするだけでなく、**成長するためのエネルギーや栄養素**が必要です。例えば骨の形成ですが、思春期までに骨量が最大となるため、小学生の時期から骨量の貯金が必要です。骨を丈夫にする栄養素は**カルシウム**だけでなく、魚やきのこ類に多く含まれる**ビタミンD**や青菜に多く含まれる**カリウム**などがあり、骨を丈夫にする助けとなります。野菜には成長期に必要な栄養素が沢山含まれているため、日頃から積極的に食べて欲しいです。子どもから大人に成長する上で味覚も変わり、苦手な野菜も食べられるようになることもあるので無理はせずに、**御家庭で様々な野菜に触れられるよう、ぜひ色々な種類の野菜を食べてみてください!**



## 野菜に向けてお手紙を書きました!



- ・【かぼちゃんへ】おなかの調子をよくしてくれるパワーをもっていてすごいね。おいしく食べるね!
- ・【なすたろうへ】私はバレーを習っているから、なすをいっぱい食べて体を冷やしたいです。
- ・【とまおさんへ】今は寒くて病気になりやすいから、いっぱい食べて病気を予防して元気になりたいです。
- ・【こまつなっぺへ】小松菜は骨を強くしてくれるから、ぼくも骨折ないように小松菜を食べて気を付けます。
- ・【ピーマくんへ】私はよくおなか痛くなったり病気になったりするので、ピーマくんを食べて元気になりたいです。

それぞれ野菜に向けて、一生懸命お手紙を考えていました。苦手な野菜も少しでも好きになれたらいいですね!

