



守口小だより

令和6年1月23日 号

守口市立守口小学校 水川 登志雄

お弁当作りに
挑戦してみよう

6年生 栄養教諭の授業「お弁当をつくろう」

栄養教諭から、食育の授業がありました。中学校では、給食とお弁当持参との選択制なので、お弁当を自分で作る事ができるように、栄養バランスを考えてつくることなどを学習しました。



献立を立ててみよう①

・表の材料から、選んで料理を作る。

例

赤→豚肉 青→わかめ
緑→人参 黄→うどん
紫→サラダ油



5大栄養素って何？ となりと確認してみよう！

旬だと、何が良いの？②

・栄養がたくさん入っている

夏が旬のトマトには、目の粘膜を丈夫にしてくれる**カロテン**が含まれています！！

11月だと・・・241μg

7月だと・・・528μg

と約**2倍**も違います！！

3年生 紙コップをつなげて 空飛ぶおもちゃ

運動場から楽しそうな声が聞こえたので、行ってみると、3年生が空飛ぶおもちゃで遊んでいました。おもちゃに回転をつけて、カラフルな子どもたちがつくったおもちゃが美しく空を舞っていました。

