

食育・野菜のパワー

1月中旬に、栄養教諭と「野菜のパワー」について学習をしました。

家や給食のメニューで、どんな野菜が使われているのかを思い浮かべて、たくさんの野菜が使われていることに改めて気付きました。

「やさいだいすき」な子になると、病気に負けないことや毎日うんちがでることなど、よいことがたくさんあることを教えていただきました。また、茹でたり炒めたりすることで「かさ」が減り、たくさん野菜を食べることができるとも知りました。

おなじ100gのキャベツでも、生のキャベツと茹でたキャベツでは、見た目の量が全然違うことに、子どもたちはとても驚いていました。



生のキャベツ

茹でたキャベツ



「これならたくさん食べられる！」と言ってくれた子が多くて、うれしいな。

