

食べ物の 働きについて知ろう

<ゆり組>

令和5年7月19日

今日は食べ物のもつ働きについてお話ししました。食べ物は、骨や血をつくる「からだのもと」になる赤色のグループ、元気いっぱい遊ぶための「ちからのもと」になる黄色のグループ、風邪をひかないための「げんきのもと」になる緑のグループの大きく3種類に分けることができます。普段食べているものがどのグループになるのかをみんなで考えていきました。

最初は難しそうにしていた子どもたちですが、だんだんと、「野菜はげんきのもと!」「鮭はお魚だからからだのもと!」とすぐに答えてくれるようになりました。最後に3チームに分かれて問題を解いてもらおうと、チーズ以外全部正解でした! チーズや牛乳はからだのもとになる食べ物なので少し難しかったね。

3色のグループの食べ物をバランスよく食べて暑い夏を乗り越えましょう!

