



## 令和8年1月21日 6年生の食育の授業！バランスの良い食事が大切ですね！

1月21日（水）の4時間目に、6年生の食育の授業がありました。授業の初めに、「将来の夢の達成には、健康な体が必要」という話があり、健康な体作りには、「バランスの良い食事・睡眠・運動」がとても大切であるということを確認しました。この日は、栄養教諭の森先生と担任の平川先生とともに、自分たちの食生活を振り返りました。6年生は、生活習慣病のことやバランスの良い食事についてよく知っていました。見学していた私も「自分のこと」として考えさせられました。実際の生活にいかしたいですね。

