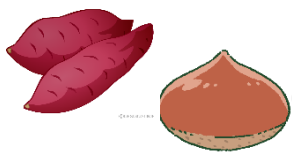


# ほけんだより

令和3年10月13日  
荒島小学校 保健室

2年生保護者様



いまがたべごろおいしいな！

10月8日（金）に食の学習を行いました。今回は「いまがたべごろおいしいな」をテーマに旬の野菜や果物についてお話ししました。最近では栽培技術の向上や品種改良により、一年中野菜や果物を見ることがあり季節を感じる事が少なくなりました。2年生は生活科で野菜を育てていたこともあり、とても興味をもって話を聞いてくれました。

今回の授業では、野菜の名前やとれる季節を知ったり、旬の食べ物の良さについて考えたりしました。

**あまい！**

自然のめぐみを受けている。

きせつのだべもののよいところ

**たくさんとれる！**

安い、いろいろな料理が楽しめる。

**おいしい！**

とれたて、新鮮。

**えいようがある！**

ほうれん草は、夏と冬とではビタミンCの量が3倍違う。(冬の方が多い)

子どもたちは、おいしい、たくさん食べたい、色がきれい、お店にいっぱいある。など季節の食べ物の良ところに気づいていました。普段の食生活からたくさんのかんじているようです。

お家でも季節の食べ物について子どもたちと話題にしてください、味わって食べてほしいと思います。

## これから頑張りたいこと（児童感想）

- ・えいようがある食べものはからだにいいから、のこさずきらいなものでも食べる。
- ・たべごろのときのやさいをたくさん食べる。たくさんやさいを食べてからだをけんこうにする。
- ・にがてなやさいもたべごろのときにがんばって食べる。
- ・いろいろな食べものをのこさず食べる。
- ・えいようがあるからすききらいをしない。

## お家の人から

- ・家の畑でとれた野菜と一緒に収穫し、野菜がどのようになっているのか、料理する前の野菜はどんなものか観察していろいろ楽しみながら、旬の野菜を楽しみたい。
- ・家でもさつまいもの料理をよく食べます。これからはその時の旬な物を話しながら食事をしたいなと思います。
- ・家庭菜園をお家でも始めたので、畑をとおして旬の野菜などに沢山ふれて行ってほしいです。
- ・家庭でも旬の食べ物を意識して取り入れたいです。
- ・食べ物で季節を感じられるようになるといいなと思いました。

裏面に秋の食材を使ったレシピを掲載しております。