



食育教室

5・6年生

※表面を保護者の方向け、裏面を児童向けに作成しております。

10月5日(木)に5・6年生対象の「食育教室」を実施いたしました。

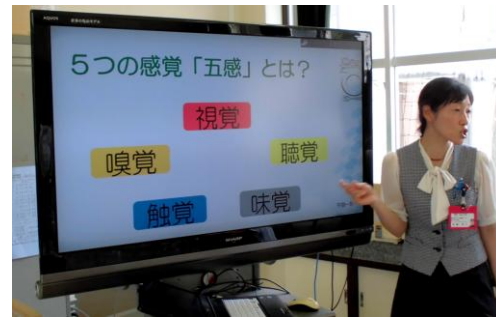
さわやか健康センターの管理栄養士である遠藤律子さんをお招きし、「**見た目にだまされないで！五感をフル活用して味わおう**」をテーマに、食について学習しました。

5・6年生なので、今までの食育教室で得た知識を活用しながら、新しいことを学ぶことができた様子でした。

今回は、「五感をフル活用」がポイントでした。

- ①視覚(見た目)
- ②味覚(味)
- ③嗅覚(におい)
- ④触覚(温度、舌ざわり)
- ⑤聴覚(音)

この5つが合わさって、「おいしい！」が生まれ、食事を楽しむことに繋がります。



①麦茶②めんつゆ③りんごジュース の3つは、視覚(蓋つき透明容器)だけ、味覚だけ(鼻をつまんで飲む)、では区別がつかなかったり、何を飲んだのかを当てることができませんでした。「嗅覚を使うぞー！」と普段の食事で意識をしていなくても、自然と使って食事を味わっていることや、五感を活用することの大切さがわかりました。



この3つは全て「りんごジュース」ですが、「五感をフル活用」すると、この3つにも違いがあることがわかります。



【感想紹介】

- ・いろいろな感覚を使って味わっていることがわかった。(光生くん)
- ・小松菜で正解した(だしが入っていることを五感を使って見抜いた)ので嬉しかった。(美憂さん)
- ・たべものの固さでだ液の量が変わるということにびっくりしました。(海愛さん)
- ・くだものは冷やすと、アイスとか(液体を固体にしたもの)は温めると甘味が増すということがわかりました。(大空くん)
- ・鼻をつまんだ時はよくわからなかったけど、においをかいだ時はパッと分かったのでびっくりしました。(仁子さん)
- ・ポテトチップス(味の濃いもの)は毎日食べていたら、他の食べ物の味が分からなくなってしまうそうです。(志帆さん)

10月12日（水）は視力検査です。



目標 朝会でもお話したように、今月の保健目標は「目を大切にしよう」であり、10日は「目の愛護デー」でした。みなさんが自分の目について考え、大切にしようという気持ちを強めてもらうために、明日12日に視力検査を行います。

『視力』とは… 目でものや人を見分ける力。

視力検査では、みなさんの目の力がわかります。1.0くらいの視力があると良いです。

生まれた時から、視力が1.0ある人はいません。からだや心と一緒に、視力も成長しています。



生後1か月：光を感じるていど

2か月：目の前で動くものがわかるていど

4か月：視力0.02ていど

6か月：視力0.06ていど



1才：視力0.2ていど

2才：視力0.5ていど

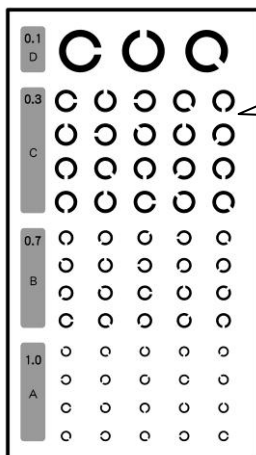
6才：視力1.0ていど

8～9才：目の成長がほぼ完了（大人とおなじ）



ゲームのしすぎ、テレビの見すぎは視力が低下する大きな原因といわれています。画面とのきよりをとり、使う時間が長くなりすぎないようにしましょう。また、外に出て遠くの方を見るようにすることも視力の低下を防ぎます。昼間は外で遊ぶ習慣が付くとよいですね。

視力検査でつかうもの



視力表

食べかけのドーナツのようなものは、「ランドルト環」といいます。

遮眼器

測定する反対側の目に、そーっと当てて目をかくします。

※強く押し付けると、目が痛くなります。

