

保健指導がありました！

1月23日（火）に、保健指導がありました。中学生になると給食がお弁当に変わる児童がほとんどです。中学生に必要な量のお弁当箱を見たり、どのくらいの野菜を摂らなければならないのかを考えたりして、栄養バランスの整った理想のお弁当についての話を聞きました。また、給食で毎日飲んでいる牛乳が中学校ではなくなるため、カルシウムが不足しがちになることをふまえ、大人の骨と子供の骨の模型を比べながら毎日カルシウムを摂ることの大切さについて考えました。

その後に身体測定をしました。自分の体の成長を実感し、子供たちは喜んでいました。これからも健康で丈夫な体を作ってほしいです。

**大人の骨と子供の骨を比べて
なぜ身長が伸びるのか仕組みを学びました。**



**大人の骨と子供の骨
重さが全く違ってビックリ！！**

