

「野さいパワーはっけん！」

子どもはきれいな野菜があるために食事を残してしまいがちです。本時は、野菜が体の中でどんな働きをするかを学び、野菜を食べる意欲につなげていきました。

野菜は「色のこいやさい」と「色のうすいやさい」の2つの種類に分けることができます。給食の野菜を分けてみましょう。



これでいいかなあ…。



にんじんはこい野菜！



とうもろこしは、どちらでしょう。



野菜には3つのはたらきがあります。



1日に必要な野菜の量は…



調理をするとたくさんたべられるね。

