

食育だより

平成30年7月

尾道市立向東小学校 No. 2

文責 栄養教諭(家部 澄恵)

6月23日(土曜日)の1時間目、全校一斉に食育の授業を行いました。昨年度までは、1月に行われていたのですが、今年度は、行事の見直し等の関係から、食育月間の6月に行うことになりました。

★「食育参観の学習」について★

<1 学年:ただしはしのつかいかたをし、やってみよう。>

はしの持ち方や間違っはしの使い方をクイズを交えながら、学習しました。その後、実際にはしを使って、豆運びなどをしました。

保護者のみなさんも意欲的に学習に参加してくださいました。

今後は、給食時間はもちろんのこと、外遊びのできない日の休憩時間を使うなどして、正しい持ち方の定着を図っていきます。



<2 学年:よくかむことの大切さを考えよう。>



食事の時に「よくかむことが、なぜ大切なのか。」について、考えました。実際に「するめ」をかむ活動を取り入れ、「よくかむとどのようないいことがあるのか。」について、考えを深めました。保護者のみなさんは、子供達の発表や「するめをかむ活動」をよく見てくださっていました。家庭でも声掛けをしていただき、かむことが健康づくりにつながることを願っています。

<3 学年:食べ物の3つのはたらきについて考えよう。>

「赤・黄・緑」の3つに分けられている食べ物のはたらきについて考え、食品カードを使って、日頃の食事に使われている食品を3つの働きに分ける活動をしました。

それぞれのバランスが悪くなるとどうなるかを考え、好き嫌いをせずに食事をしようという意識を持てるように考えていきました。苦手なものも食べてみようとして努力していけるように取り組みをすすっていきます。



<4 学年:これからも体を成長させていくために必要なことを考えよう。>



体を成長させるために必要なことがなんであるのかを考え、体の成長に必要な3要素である<食事・運動・休養>の中の特に<食事>に注目した。食事の例をもとに、どのような材料が使われ、どのような栄養素が含まれているのかについても考えていった。今後、体を成長させるためにはバランスよく食事をする大切さと自然への感謝の気持ちを持つことを日々の生活へ生かすことを意識づけることのできる授業となりました。

<5 学年:五大栄養素の体内での主なはたらきについて知ろう。>

前日の給食に使われていた食品を思い出すことから授業が始まりました。食品に含まれる五大栄養素の役割について考え、食品を3つのグループに分けて、その働きについてまとめる活動へと進めました。

「規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動の大切さ」に合わせて「朝ごはんの大切さ」についても考えていくなど、盛りだくさんの内容になりましたが、4年生の保健体育での学習ともつながる良い学びができたようです。



<6 学年:家族が喜ぶ、栄養バランスのよい献立を考えよう。>



はじめに「主菜」を考えながら、お家で作られている受け継ぎたい「料理」にも思いを巡らし、「家族が喜ぶ、栄養バランスのよい献立」を作っていました。5年生の時に学習した「五大栄養素」を復習し、主菜には、何の栄養素が含まれるかなどについても考えました。主菜をもとに「副菜」を組み合わせていきました。

楽しく、しっかり考えて、献立が作られていくことと思います。ご家庭でも楽しみにお待ちくださいね。

<チャレンジ1・4組:おうちの人や友達と協力して、おにぎりをつくろう。>



ごはんを炊いて、おわんとラップを使って、安全にも気をつけておにぎりを作りました。形に気をつけて作り、かむことを意識して食べました。片付けも上手にできました。4組では、お家で実践している卵焼きを作ることも



できました。この活動から、朝ごはんの内容や食べ方についても学びを深めました。片付けも協力して、きちんとしてすることができました。

<チャレンジ2:ただしはしのつかいかたをしり、やってみよう。>



はしの正しい使い方について学習し、正しい使い方の定着に向けて、豆運びの活動をしました。振り返りもきちんとしてきました。

月曜日からの給食では、学びを生かした、食べ方ができていました。



<チャレンジ3:かむことの大切さについて考えよう。>

「かむこと」がしっかりできているかについて、生活を振り返りました。「なぜかまないといけないのか。」「かむとどのようないいことがあるのか。」などについても、考えました。「するめ」を実際にかんでみて、口の中がどのようになったかを出し合いながら、今後、食べるときにかむことで気をつけることを話し合いました。

