

栄養教諭による「食に関する指導」の取り組み

市内の全小学校では、栄養教諭が学級担任と一緒に「食に関する指導」を行っています。本年度は1年生から6年生までの全ての児童を対象に、それぞれの学年に合わせた内容で実施。今回は緑丘小学校で行われた6年生の授業を紹介します。



学年	内容
1年生	きゅうしょくについてしろう
2年生	やさいのひみつ
3年生	好ききらいしないで食べよう
4年生	こんだて表を使って給食マスターになろう
5年生	めざせ、お米マイスター
6年生	朝ごはんを食べよう



「朝ごはんを食べよう～朝ごはんのスイッチ～」

朝ごはんを食べる良さについて考え、自分の生活を見直そう！

6年生では、一日を気持ち良くスタートするために重要な「朝ご飯を食べる習慣」を身に付けることを学びます。充実した中学校生活のスタートが切れるように、という願いが込められています。

1 朝ご飯を食べるといいことがあるのかな

朝ご飯の摂取と学力調査の正答率や全国体力検査の合計点との関係を表したグラフから、朝ご飯を食べている方がどちらも結果が良いことを確認しました。

2 朝ご飯で頭・体・お腹のスイッチON！

給食博士に扮する栄養教諭の登場です。伸ばすと6m程にもなる小腸の模型を使って、理科で学習した消化・吸収について復習。小腸から吸収された栄養素が、元気になる3つのスイッチを入れる仕組みを学びました。またスイッチを入れる栄養素を含む食品について料理カードを使って確認しました。

3 君も、朝ご飯博士だ！

朝ご飯に必要な栄養素を学んだこどもたち。朝ご飯の改善策をグループで検討します。和食中心の朝ご飯には「フルーツや牛乳を追加する」、パンと野菜サラダ、ヨーグルトの朝ご飯には「ウインナーも食べると良い」など、学んだことを生かした意見が出されました。最後に給食博士から、食生活は自分で見直すことが大切だということを教わりました。



【児童の感想】



朝ご飯は大切と言われているけれど、どうして大切なのかが分かりました。これからは毎朝しっかり食べられるように、毎日早く起きようと思いました。

朝ご飯を食べれば良いと思っていたけれど、ただ食べるだけではなくて、栄養素を気にして食べたいです。



給食も、ご飯を作ってくれる家族も、毎日栄養の整った献立をたくさん考えてくれてすごいと思いました。