

上宇部小 実践①	家庭科 栄養を考えた朝食にしよう		
実施日時	6月5日(水) 2校時	実施場所	6年2組 教室
対象	6年2組 児童	指導者	栄養教諭 ・ 担任 ・ ( )
視点	・ 食事の重要性 ・ 感謝の心 ・ 心身の健康 ・ 社会性 ・ 食文化 ・ 食品を選択する能力		
ねらい	朝食の重要性がわかり、栄養バランスのよい朝食を考えることができる		
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の食べたい朝食を書く。</li> <li>○ 体が目覚める朝食について考える <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食の役割を見つけ出す。</li> <li>頭のスイッチ</li> <li>体のスイッチ</li> <li>お腹のスイッチ</li> </ul> </li> <li>○ この3つのスイッチを入れるために3つの食品群(五大栄養素)の摂取が必要であることを理解する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 頭のスイッチ・・・炭水化物・脂質(黄のグループ)</li> <li>・ 体のスイッチ・・・たんぱく質・無機質(赤のグループ)</li> <li>・ お腹のスイッチ・・・ビタミン(緑のグループ)</li> <li>・ 心のスイッチ・・・家族とのふれあい</li> </ul> </li> <li>○ 自分の食べたい朝食を栄養バランスの良い朝食に変える。</li> <li>○ 今日の学習でわかったことや思ったことを書く。</li> </ul>		
児童 の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ これからの朝ごはんはちゃんと栄養を考えてみようと思った。</li> <li>○ お母さんに目覚ましあさごはんの絵のような朝ごはんを作ってもらいたい。</li> <li>○ これからは目覚まし朝ごはんを食べていろいろなスイッチを入れてから学校に来たいです。</li> <li>○ 無機質が足りないので牛乳を飲むよう心掛けたいです。</li> <li>○ 普段の朝ごはんを目覚まし朝ごはんにして早起きして朝ごはんの準備を手伝いたいです。</li> <li>○ 私は朝ごはんは大切に5大栄養素を毎日気にしながら、たまには家族のみんなに自分の考えた朝ごはんを作ってあげたいです。</li> </ul>		
成果と 課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 朝ごはんを食べてきたと報告してくれる児童が増えた。</li> <li>○ 朝食摂取率5年11月と比較すると、朝食摂取率が83%から87%に増加した。</li> </ul>		