

上宇部小 実践⑤	特別活動 レッツ「へら塩」チャレンジ		
実施日時	7月4日(木) 5校時	実施場所	教室
対象	4年生	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	塩分の取り過ぎが体に及ぼす影響を知り、『へら塩』を意識した食生活ができるようにする。		
内容	<p>めあて：塩分について学び、塩分と上手につき合おう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 本時の課題を知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 塩分とは何か ・ 山本先生の健康への道 ○ 汁ものの塩分量を見る。 ○ 食品塩分クイズをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 塩分量の予想 ・ 気づきの話し合い ・ 日ごろの食生活の振り返り ○ 塩分を取り過ぎると体に良くないことや給食の塩分について栄養教諭の話を聞く。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 高血圧や病気（生活習慣病） ・ 薄味の給食 ・ 塩分を取り過ぎない調理の工夫（うまみだし、レモン、トマト） ○ 学習の振り返りをプリントに書く。 		
児童 の感想	<ul style="list-style-type: none"> ○ わたしは塩分を取り過ぎていたかもしれないけど、しっかり勉強をしたのでこれからは気を付けようと思います。お母さんといっしょに買い物をするときはしっかり塩分を見ようと思います。 ○ 塩分を取り過ぎると血管がせまくなったりきずついたりすることが分かりました。ごはんは塩分がちょっとぐらいあると思ったら0グラムと聞いて、びっくりしました。家に帰ってお父さん、お母さんに教えようと思いました。ぼくは塩分を取り過ぎないように気を付けます。 ○ ふだんわたしが食べている物でも意外に塩分が多いことが分かったので、これからは塩分の取り過ぎに気をつけて食事したいです。 		
成果と 課題	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家庭で塩分について話す機会が増えたと話す児童がいた。 ○ 給食の時に塩分量のことが話題になるようになった。今回の学習が将来的な塩分の適正摂取につながるのではないかと考える。 ○ 各家庭への啓発をどのようにすればよいか意見交換をして進めたい。 		

