

小羽山小 実践①	学校保健安全委員会 ～楽しくバランスチェック あなたの食事は星いくつ?～		
実施日時	7月11日(木) 5～6校時	実施場所	宇部市立小羽山小学校 体育館
対象	6年生、保護者	指導者	栄養教諭・養護教諭・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	主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスのよい食事の重要性を理解し、バランスのよい献立を作成することができる		
内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ グループワークで、朝・昼・夕の献立を作成することを学ぶ。 ○ グループワークで、バランスのとれた献立を作成する。 ○ 栄養バランス判定機器とフードモデルを用いて、作成した献立の栄養バランスをチェックする。 ○ 主食、主菜、副菜がそろってバランスのとれた献立になることを理解する。 ○ 自分たちのたてた献立を見直す。 ○ 栄養バランス判定機器で再度、栄養バランスをチェックする。 		
			
児童・ 保護者 の感想	<p>児童</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 最初にバランスをチェックした時に、星2つで塩分が多かったです。できるだけ塩分控えめな献立に変更して、野菜を多めに取り入れたいです。 ○ 今日の授業を受けて、朝ごはんはこんなものを食べたらいいんだなと思いました。 ○ 自分が考えたメニューは塩が多かったので、気をつけようと思いました。 <p>保護者</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 栄養のバランスを子どもたちと一緒に考えて献立を決めるのは、とても勉強になりました。すばらしい良い会だと思いました。 		
成果と 課題	<ul style="list-style-type: none"> ○ 主食、主菜、副菜のそろった食事の重要性を理解することができた。 ○ バランスのよい献立を作成することができた。 ○ 通常の献立作成の授業では、体感しにくい塩分量についても、過剰になりがちなことに気づいた児童が多かった。 ○ 多くの児童が、野菜が足りない、主食の量が少ないなど、普段の自分の食事の栄養バランスについても振り返ることができていた。 		