

新川小 実践⑤	給食指導 減塩について		
実施日時	11月 給食時間	実施場所	教室
対象	全学年児童	指導者	栄養教諭
視点	・食事の重要性 ・感謝の心 ・ <b>心身の健康</b> ・社会性 ・食文化 ・ <b>食品を選択する能力</b>		
ねらい	媒体（紙芝居）を通して、塩の重要性やとり過ぎは体に良くないこと、減塩の方法を知る。 減塩に関する掲示物を掲示し、興味関心を持つ。		
内容	<p>○ 給食時間に紙芝居形式で減塩の話をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩は体に必要不可欠なもの</li> <li>・とり過ぎると生活習慣病をはじめとする様々な病気の原因になる</li> <li>・各学年の必要な1日の摂取量 視覚からわかるよう小さじスプーンで量を見る</li> <li>・登場人物の1日の食事と摂取量</li> <li>・食品に含まれる塩分量</li> <li>・減塩にむけた工夫方法 うま味、酸味、辛み、香味野菜などを使うことで減塩につながる</li> </ul>		
			
児童 の感想	<p>○ 紙芝居の登場人物が食べたものを見て、自分はとっていい塩の量を超えていると思った。</p> <p>○ 寿司に醤油を上からかけて食べていたから、少しだけつけて食べるようにしたい。</p> <p>○ 塩とこしょうが違うものとは知らなかったから、塩を減らすためにこしょうがいいことに驚いた。</p> <p>○ うどんやパンに塩が使われていることを知らなかった。家で食べる物にも気をつけたい。</p>		
成果と 課題	<p>○ 紙芝居を用いて指導をしたことで低学年も塩の大切さや、とり過ぎることは体に良くないことを理解することができた。</p> <p>○ 家庭環境によって食品に関する知識が違うので、理解度に差が生じたと感じる。1回の指導だけでは十分な理解が難しく、継続的に続けていく必要がある。</p>		