





上宇部小 実践⑩	学級活動 食塩について学び、食生活にいかそう		
実施日時	12月16日(月)4時間目	実施場所	家庭科 調理室
対象	4年2組	指導者	担任・栄養教諭
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	塩分の取りす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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時の課題を知る <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ある晩ごはんの写真を見て、塩分について考える。</li> <li>・ 食塩という言葉と、塩分という言葉について知る</li> </ul> </li> <li>○ 様々な汁物の塩分について考える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ どの汁物の塩分濃度が高い(塩辛い)か予想する。</li> <li>・ グループで塩分濃度計を使用し、実際に計測する。</li> </ul> </li> <li>○ 塩分の取りすぎなどについて栄養教諭の話聞き、塩の働きについて知る。</li> <li>○ インスタントみそ汁と給食のみそ汁の違いを考える。</li> <li>○ 最初の写真から、塩分を控えたメニューや食べ方を考える。</li> <li>○ 振り返りをプリントに書いて発表する。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;">     </div>		
児童 の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ いつも毎日めんたいことたくあんを食べているので3日に1回にしようと思いました。</li> <li>○ 家族に教えて気をつけたい。</li> <li>○ 塩をとると将来病気になることが分かったのでごはんを食べるときに気をつけたいと思いました。</li> <li>○ うどんなどは汁をあまり飲まないようにする。</li> <li>○ 給食では塩分に気を使っていることがわかった。</li> <li>○ 塩をとりすぎてはいけないことが分かった児童 100%、塩を減らすためにはどうしたらよいか分かった児童が 100%、家でもやってみようと思った児童が 95%だった。</li> </ul>		
成果と 課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 実際に計測することで塩分について興味関心が高まり実感できた。</li> <li>○ 児童の感想より十分理解できていることがわかった。</li> <li>○ 具体的に塩分を控えたメニューを考えることができよかった。</li> <li>○ 今後、継続して5年生の家庭科につなげて指導を行っていく。</li> </ul>		