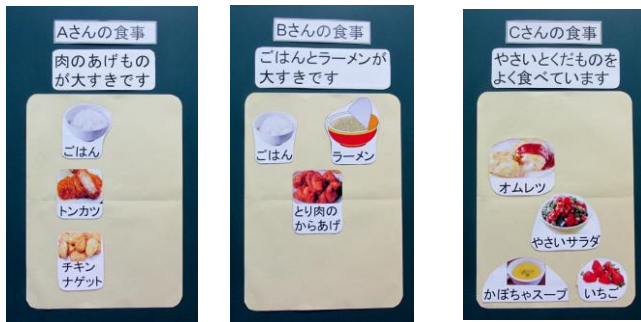


- 「今日は体によい食事のとり方について考えてみます。
みなさんは、食事を食べる時、どんなことを考えて食べていますか？」
(児童)「好ききらいしないで食べます」
- 「そうですね。好ききらいしないで食べて、栄養のバランスのとれた食事をするのが大切です。栄養のバランスのとれた食事をするには黄、赤、緑の3つのグループの食品をそろえて食べることが大切です。
(「えいようバランスのよい食事」「黄、赤、緑がそろっている」の文字カード、黄、赤、緑色の○カードを掲示する)

○「これから紹介するAさん、Bさん、Cさんの食事は体によい食事のとり方でしょうか、よくない食事のとり方でしょうか、1人ずつみていきましょう」



(Aさん、Bさん、Cさんの食事の食べ方のコメントカードと食事の写真カードを掲示する)

- 「Aさんは肉のあげものが大好きです。今日の食事はごはん、トンカツ、チキンナゲットでした。Aさんの食事は体によい食事のとり方でしょうか、よくない食事のとり方でしょうか？」
(児童)(どちらにもバラバラと手が上がる)

- 「よくないと思う人はどこがよくないと思いますか？」
(児童)「肉のおかずだけしかない」「野菜がない」など

○ (それぞれの食品の裏から、ごはん(黄)、トンカツ(赤)、チキンナゲット(赤)の色札を出す)

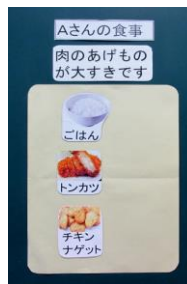
- 「何色のグループの食べ物が多いですか？」
(児童)「赤」

(「赤色の食べ物と油が多い」のカードを掲示)

- 「では何色の食べ物が足りませんか？」

(児童)「緑」

(「緑色の食べ物がたりない」のカードを掲示)



- 「こんな食事ばかりを続けていると…」

(「こんな食事をつづけていると!!」の文字カードを掲示)

- 「こんな食事をずっと続けていると、大人になるまでに血がドロドロになっていたり、血管が詰まりやすくなったりします。

(「赤色の食べ物と油が多い」のカードを裏返して、「血がドロドロになる、血かんがつまりやすくなる」のイラストにする)

- 「さらに病気や便秘にもなりやすくなります」

(「緑色の食べ物がたりない」のカードを裏返して、「びょうきになりやすい、べんぴになりやすい」のイラストにする)



- 「では、赤のチキンナゲットを取って、緑のグループの食べ物を加えてみます」

(チキンナゲットをとり、もやしのごまあえ(緑色 1/2 の札)、(野菜のみそしる(緑色 1/2 の札)を加える)



- 「この食事で栄養のバランスはいいでしょうか？」

(児童)「はい」

○「Bさんはごはんとラーメンが大好きです。今日の食事はごはん、ラーメン、鶏肉のから揚げでした。Bさんの食事は体によい食事のとり方でしょうか、よくない食事のとり方でしょうか
(児童)(どちらにもバラバラと手が上がる)

○「よくないと思う人はどこがよくないと思いますか？」
(児童)「黄の食べ物が多い」「野菜がない」など

○(それぞれの食品の裏から、ごはん(黄)、ラーメン(黄)、とり肉のからあげ(赤)の色札を出す)

○「何色のグループの食べ物が多いですか？」
(児童)「黄」

(「黄色の食べ物が多い」のカードを掲示)

○「では、何色の食べ物が足りませんか？」

(児童)「緑」

(「緑色の食べ物がたりない」のカードを掲示)



○「こんな食事ばかりを続けていると…」

(「こんな食事をつづけていると!!」の文字カードを掲示)

○「こんな食事を続けて、運動もあまりしないでいると、大人になるまでに、ふとりやすくなり、それが原因で高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病などの病気にかかりやすくなります」

(「黄色の食べ物が多い」のカードを裏返して、「ふとりやすくなる」のイラストにする)

○「さらに病気や便秘にもなりやすくなります」

(「緑色の食べ物がたりない」のカードを裏返して、「びょうきになりやすい、べんぴになりやすい」のイラストにする)



○「では、黄のラーメンを取って、緑のグループの食べ物を加えてみます」
(ラーメンをとり、やさいのにも(緑色1/2の札)、ほうれん草のごまあえ(緑色1/2の札)を加える)

○「この食事で栄養のバランスはいいでしょうか？」

(児童)「は〜い」



○「最後、Cさんは野菜と果物をよく食べています。今日の食事はオムレツ、野菜サラダ、かぼちゃスープ、いちごでした。Cさんの食事は体によい食事のとり方でしょうか、よくない食事のとり方でしょうか？」
(児童)(どちらにもバラバラと手が上がる)

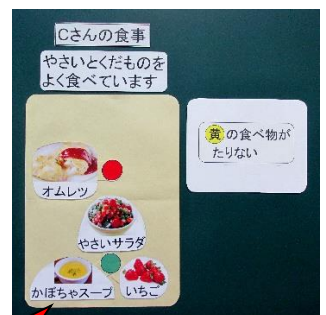
○「よくないと思う人はどこがよくないと思いますか？」
(児童)「緑の食べ物が多い」「ごはんがない」など

○(それぞれの食品の裏から、オムレツ(赤色の札)、やさいサラダ(緑色1/3の札)、かぼちゃスープ(緑色1/3の札)、いちご(緑色1/3の札)の色札を出す)

○「何色の(グループの)食べ物がたりませんか？」

(児童)「黄」

(「黄色の食べ物がたりない」のカードを掲示)



○「こんな食事ばかりを続けていると…」

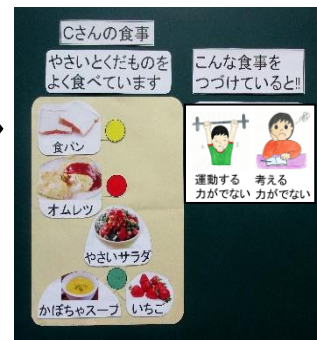
(「こんな食事をつづけていると!!」の文字カードを掲示)

○「こんな食事を続けていると、体を動かすときの力や勉強をするときの考える力がなくなったりします」

(「黄色の食べ物がたりない」のカードを裏返して、「体温が上がらない、考える力がでない」のイラストにする)



- 「では、黄のグループの食べ物を加えてみます」
(食パン (黄色の札)を加える)
- 「この食事で栄養のバランスはいいでしょうか？」
(児童)「は〜い」



- 「Aさん、Bさん、Cさんは、自分の好きなものをたくさん食べていました。好きなものばかりに偏った食事は栄養のバランスが崩れて、1日を元気に過ごせなかったり、いろいろな病気になりやすくなったりすることがわかりましたか？」
(児童)「は〜い」

- 「学校給食は『栄養バランスのとれた食品の組み合わせ』を工夫しています」
(学校給食の献立の写真とそれぞれの料理に黄色、赤色、緑色の札を貼り、黄、赤、緑がバランスよくそろっていることを確認させる)



- (「えいようバランスのよい学校きゅうしょく」の文字カード、赤黄緑色の○カードを掲示する)

「好きなものだけ食べないで、体が喜ぶ、栄養バランスのよい食べ方をしてください。毎日の給食をしっかり食べて健康につながる食事の習慣を身に付けましょう」



授業のコツ

- ①好きなものを中心に食べると栄養バランスが偏ってしまうことに気づかせる。
Aさん、Bさん、Cさんの食事を検討することで、好きなものを中心に食べていると栄養バランスが偏ってしまうことを、さらに3人の食事の料理に赤、黄、緑の色札を貼ることで、3つの食品群のどの食べ物と摂りすぎているか、また足りないのかを具体的に理解させることができる。
- ②とりすぎている食べ物と不足している食べ物から、どんな病気になりやすいか気づかせる。
とりすぎている食べ物と不足している食べ物から、どんな病気になりやすいかをイラストで見せて理解させることができる。
- ③とりすぎている食べ物を減らし、不足している食べ物を足すことで栄養バランスのよい食事になることに気づかせる。
とりすぎている食べ物(赤や黄のグループの食べ物)を減らし、不足している食べ物(緑や黄のグループの食べ物)の料理写真と、緑・黄の色札を上貼ることで、栄養バランスのよい食事になることを理解できる。
- ④学校給食は、栄養バランスを考えた食品の組み合わせをしていることに気づかせる。
給食の献立の写真とそれぞれの料理に赤、黄、緑の色札を貼ることで、3つの食品群がバランスよくそろっていることを理解させ、栄養バランスのとれた食べ方をする意欲を高められる。