

## 食育の授業紹介

11月15日(火)の指導主事学校訪問では、食育に関係した授業もいくつか行われました。生徒は自分の食生活のあり方についていろいろと考えることができた時間となったようです。食生活をよりよくなりたいという意欲がわいてきたようでした。

### < 3年 保健体育 >

食育講演会と関連させた授業でした。「エネルギー消費量」の計算式を使って自分のエネルギー消費量を計算したり、「生活記録表」で自分の食事時間をふり返ったりしながら、栄養バランスの崩れや不規則な生活の課題を探し、調和のとれた食事の大切さを理解しました。



自分の課題を  
探そう



### < 3年 英語 >

「学校に給食は必要?! または弁当でいい?!」というテーマについて考え、ディスカッションする授業でした。給食派か弁当派のどちらかの立場に立って、自分の意見を主張し、その理由も英語で相手に伝えました。



給食と弁当、  
どっちがいい?



### < 3年 のぞみ学級 >

「自分の理想の体に近づくための食事を考える」というテーマの授業でした。

一週間の食生活記録から、付け加えたほうがいいのかや摂りすぎないようにしたほうがいいのかを考えました。

今後は、考えた献立メニューの調理実習をする予定だそうです。



## <2年 学級活動>

「スポーツと食事について考えよう」というテーマで、学級担任と栄養教諭とが連携した授業を行いました。栄養のバランスの良い食事の大切さと不足しがちな栄養素を知り、カルシウムの摂り方について注目して考えました。自分の朝食や給食でどのくらいカルシウムが摂れたか、一日の必要量を満たすには、あとどのくらいカルシウムが必要か計算して求めました。そして、短時間でできるおすすめ朝食をペアで考え、発表しました。



究極の手軽さはこれかな?!



牛乳でカルシウムをとる、野菜でビタミンをとる、そして、パンは時間がないとき便利です。

## <学習を終えて・・・(2年生ワークシートより)>

- 朝全然カルシウムやビタミンなど、スポーツをするときに必要な栄養をとっていないことがわかった。給食のようにバランスのいい食事は大変だと思うけど、これからは、なるべく栄養をとるようにしたいと思った。
- 朝サプリメントなどで簡単に栄養をとろうとしないで、野菜など自然の食材で栄養をとることが大切だと思った。これからは朝食を食べるときには余裕を持ってたくさん野菜などを食べるようにしたいです。
- 自分は意外にカルシウムを摂っていることが分かりました。牛乳が大好きなので、これからも飲み続けたいと思います。
- 朝、寝坊をしても、ちゃんと果物などを食べて学校に来たいと思った。私はすぐ貧血になるので、鉄分のものを食べようと思った。
- 朝食はあまり食欲がないことが多いけど、しっかり食べないとだめだと思った。
- 朝食には必ず乳製品を一つ以上食べることを心がける。
- 牛乳やチーズをなどカルシウムが多く含まれているものを食べられるようにしたいと思った。
- 朝食の量が少なく、カルシウムが全然とれていないので、もっとバランスのいい朝食をしっかり食べるようにしたいです。
- これからは、新鮮な野菜などをたくさん食べて、ビタミン、鉄分、カルシウム、炭水化物など、必要な栄養をとってほしいと思った。
- 「野菜を食べないで野菜ジュースを飲めばいいじゃないか!!」と思っていたけど、これからはジュースに頼らず、新鮮な野菜を食べていきたいです。
- 毎朝とっている朝食のカルシウム量がかなり少ないことが分かったので、これからは牛乳などをとってカルシウム量を増やせるようにしたい。