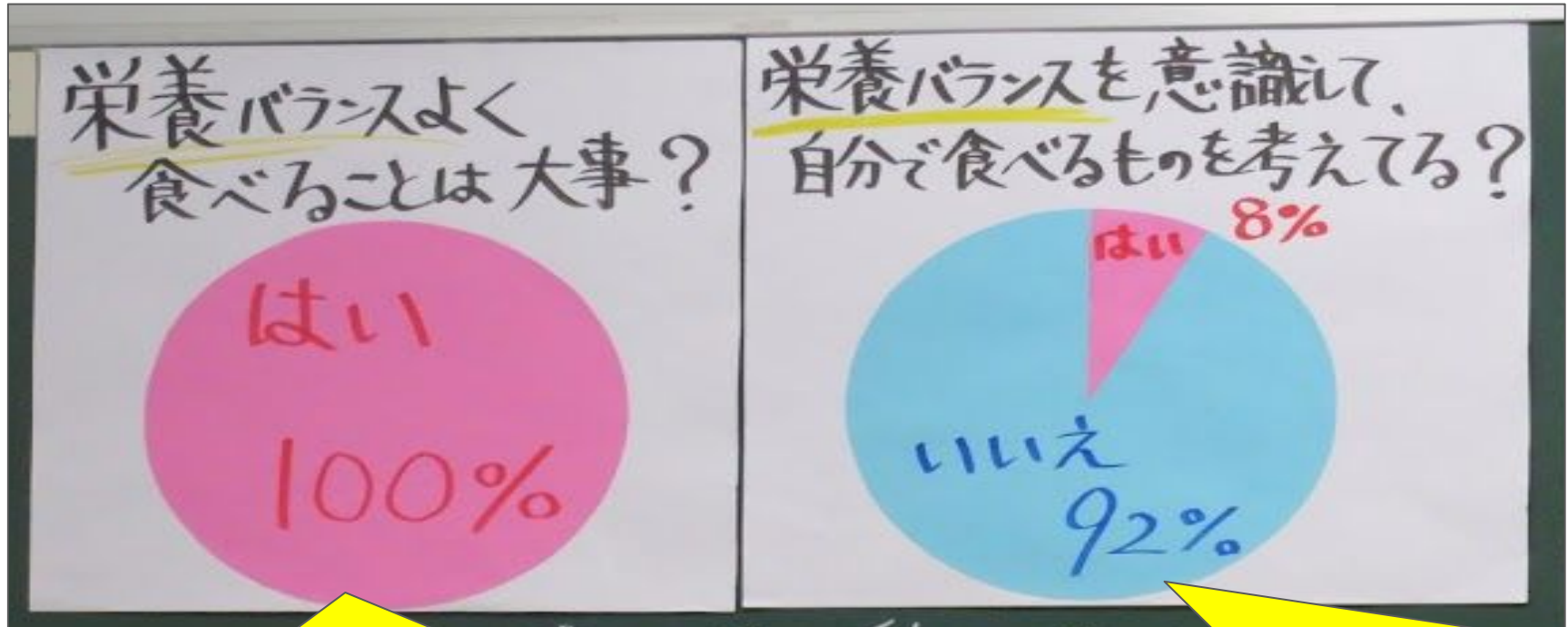


3. 授業実践について

つかむ アンケート結果から課題をつかむ



栄養バランスは大切！

わかっているけれど、意識できていない。

栄養バランスのとり方を考えよう

3. 授業実践について

さぐる

学校栄養職員の話聞いて
バランスのよい食事について知る。



3食の栄養バランスだけでなく、
「量」も大切！

給食は、栄養バランスを考えて作
られている！

児童にとって身近な
「給食」で考えてみる。

3. 授業実践について

さぐる

学校栄養職員の話聞いて、自分の食生活を振り返り、課題を付箋に記入する。

朝は時間がないから栄養も量も足りない

考えてみると、
野菜を食べることが少ない日もある

夜はたくさん食べるけど、朝は少ない

3. 授業実践について

見つける

付箋に書いた課題をもとに、
自分に合った解決方法を話し合う。

3. 授業実践について

見つける

付箋に書いた課題をもとに、
自分に合った解決方法を話し合う。

朝食

- 代わりになる栄養の物を食べる (野菜×4、フルーツ)
- 量、好き嫌い
- 赤黄緑の部類に分けようとおもひがけで食べる
- バランス
- 早起き ・ 作り置き
- 野菜を簡単に食べられる物を考える
- 1ぱん

朝

- バナナを食べる。りんご!?
- 作り置き。
- 時間がないのが問題だから1分おきアラームをかける
- 野菜ジュースを飲む。

夜

- 間食をしない。(が私☹)
- 母に野菜を出しちゃう。(たのお☹)
- 氷を食べる。
- 朝んと夜こはんを食べる。

朝ごはんは、栄養が足りていない。ヨーグルトなら自分で準備できる！

好きな物ばかり食べているから、サラダを食べる量を増やす！

嫌いな野菜を少しでも食べるように意識しよう！

3. 授業実践について

決める

話し合ったことを参考に、
自分にあつためあてを決める。

1, めあて

嫌いな食べ物の変わりになる物を
食べる!!



2, めあてを立てた理由

魚が苦手だから、**赤**で変わりになる、牛乳や豆腐を食べる。

魚が苦手...
赤で変わりになる
「牛乳」や「豆腐」だ!

このめあてなら続けられそう!

3. 授業実践について

実践

振り返り

朝の会で振り返ったり、給食の時間にみんな
で意識したりし、みんなで意識を高め合いなが
ら実践する。

今日、朝ごはん 何を食べた？

朝ごはんプラスして、バナナも食べた！

昨日は一日、栄養のバランスが良い感じだったよ！