

食育の取組み

3年

1 日 時 2020年(令和2年)1月14日(火) 2校時

2 指導内容

学年	題材	ねらい
3年生	朝ごはんのはたらきについて知ろう	朝ごはんを食べることの良さを知り、朝食をバランスよく食べようという意欲を持つ。

3 指導の様子



どんな朝ごはんを食べていますか？



朝ごはんを食べると、どんなよいことがあるかな？



朝ごはんには、たくさんのはたらきがあることを知りました。

4 成果と課題

〈 成果 〉

- ・朝ごはんを食べることの大切さを知り、日頃の自分を振り返ることができた。
- ・給食時間に赤・黄・緑の栄養グループを確認しながら食べるなど、食事をバランスよく食べることを意識するようになった。
- ・包丁を使わない、栄養バランスの整った炊き込みご飯の作り方を教えてもらい、家で作ろうという意欲を持つことができた。

〈 課題 〉

- ・朝ごはんを食べていないのは、朝の時間の使い方に課題があることが多いため、朝の時間の使い方を考えさせることで、学んだことを実践につなげるようにしたい。

【児童の感想】

- ・朝ごはんでは、赤・黄・緑の全部を食べていなかったけど、これからは全部の色を食べるようにしたいです。
- ・体の中で一生けん命、赤・黄・緑の食材たちが働いているのはすごいと思いました。朝ごはんの大切さを教えてくださり、ありがとうございました。
- ・赤色だけ食べたり、黄色だけ食べたりすると、体の調子がどうなるのか不思議に思いました。
- ・朝ごはんがパンと飲み物だけの時が多いので、ほかの色のグループのものも食べたいと思いました。
- ・たきこみご飯を、今度作ってみたいと思いました。