

食育の取組み

4年

1 日 時 2020年(令和2年)1月14日(火) 4校時

2 指導内容

学年	題材	ねらい
4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



ぼくの家朝ごはん
と似ているな。
わたしの家朝ごはん
は、野菜があるよ。



朝ごはんを食べるとどんない
ことがあるのかな？
よく動けるようになる！



早寝・早起きをして，朝ごはん
を食べよう！
朝ごはんは大切だ！！

4 成果と課題

〈 成果 〉

- ・自分の朝ごはんを振り返ることができた。
- ・バランスの良い朝ごはんを食べると日中もよく体を動かすことができ，脳がよく働くことに気づけた。
- ・赤，黄，緑の食べ物の働きについて知ることができた。

〈 課題 〉

- ・早寝・早起きができておらず，朝ごはんを食べる時間がない児童もいる。早寝・早起きの大切さについて学活等で話していきたい。

【児童の感想】

- ・朝ごはんには色々な役割があることがわかりました。わたしがこれからがんばりたいことは，しっかり朝ごはんを食べることです。
- ・赤・黄・緑をバランスよく食べればいいとわかりました。赤は脳にエネルギーを送って勉強に集中する役割があり，黄は，体を元気に動かすことができ，緑には，便秘を防ぐ役割があることがわかりました。