

見直そう朝ごはん



中吉先生(T1)の朝食をヒントに考えました

毎日食べている朝ごはんの大切さについて、中吉先生の朝ごはんをもとに、栄養教諭の廣中先生と一緒に勉強しました。朝ごはんには、みんなの体にスイッチを入れる働きがあります。頭のスイッチ(ごはん・パンなど)、体のスイッチ(魚・肉・乳製品)、お腹のスイッチ(野菜・くだもの)の3つです。体にスイッチが入るとどんないいことがあるのか、それぞれをどれくらいの



朝食の3つの働きや体にスイッチが入ると体温が上昇し、体の準備ができます

の量とるとよいのかなどを学びました。今日学んだことを基に、自分でできる朝ごはん見直しができるといいですね。

T1:食パンにいちごジャムたっぷりつけてコーヒー牛乳飲んで…

C:砂糖とりすぎ C:野菜食べてない

T1:食べたいもん食べちゃいけないのん? 廣中先生(T2)に教えてもらおう。

T1:じゃ、先生に足りないものをよく見て、いい朝ごはん作って…



みんなで廣中先生に教えてもらったヒントを参考にメニューを考えました。

T1:みんなのメニューを紹介するよ。白ごはん大盛り(絶対), 味噌汁, わかめ, 豆腐(絶対) 魚(サケ, アジ, アユ) サラダ,

キャベツ, トマト, ゆでたまご…説明してくれる。C:3つの色(茶色, 赤, 緑)を意識してバランスよく作りました。C:野菜を食べると栄養がよさそう。T1:パン, バター, 卵焼きをのせる, 野菜スティック, 納豆や野菜ジュースって書いた班, 説明して。C:納豆や野菜ジュースを入れて, 料理の苦手な先生でもいいメニューを考えました。(´▽`*) ~ (中略) ~



T2:たくさん書いているけど, みんなこれだけ食べられそう? 栄養のバランスも大切だけど, どれくらい食べたらいいか量も大切です。…ご飯は, 握りこぶしくらい, お肉やお魚は手のひらの指でないと, 野菜は両手を合わせたくらいでいいです。ちょっと体験してもらいます。 ~ (中略) ~



T1:みんなのメニュー3つのスイッチ考えとったよな。あとは, 量だけちょっと調整したらいいなあ。そしたら先生食べてくるわ。… C:先生, 写真撮ってきてよ…。

今までの子ども達の経験から必要なものを考えたり, 栄養のバランス, 中吉先生の手間のかからないものを考えたりするなど, 活発でほほえましい授業でした。

白ごはん(大盛り)
おみそ汁(豆腐, わかめ, あぶらあげ)
魚(サケ, アジ, アユ)
サラダ(キャベツ, トマト, ゆでたまご)