

## 令和5年度 新入小学校 食育に関わる取組紹介

**取組名：「バランスのよい食事」**

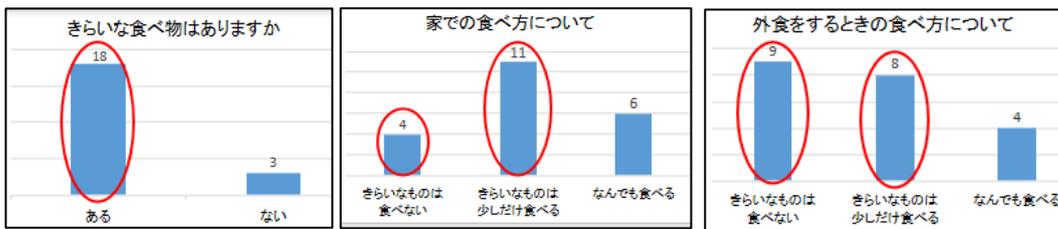
**実施学年：小学校5年生**

成長期の子どもたちにとって、必要な栄養素をバランスよくとることは、健康な身体をつくるうえで大切なことです。

そこで、食事の基本形態（主食・主菜・副菜・その他）と栄養バランスの関係について知ることで、バランスのとれた食事をとることの大切さを理解し、実践しようとする意欲を持たせるための取組を行いました。

○ **食事についてのアンケートを実施しました。**

**（好き嫌い、給食の喫食状況、家庭での喫食状況）**



○ **給食を例にバランスのよい食事は主食・主菜・副菜がそろっていることを学びました。**

そして、紙上でバイキングを行い、バランスのよい食事を考え、交流しました。

バランスのよい食事

【めあて】 5年( )組 名前( )

!自分の食事を組み合わせよう。


種類	①	②	③	その他
材料				

【はとめ】

今日の学習をふりかえって、分かったことや考えたことを書こう。

↓ これもふまえて...

★バランスのよい食事にするために、これから1週間がんばるめあてを決めよう!

## ワークシート

- 自分が立てためあてや取り組みを、バランスチェックシートに1週間記録して振り返りました。

1週間がんばりカード

5年( )組 名前( )

☆バランスのよい食事をとるために、これから1週間がんばることを書こう。

☆めあてを達成できたか毎日チェックしよう。  
(できた: ○ できなかった: △ 食べていない: ×)

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
朝ごはん							
昼ごはん							
夜ごはん							

1週間やってみて、気づいたことや感想を書こう。

(保護者の方から)

## がんばりカード



## 黒板の様子

子どもたちは、バイキング形式の食事をプリントで再現し、多種類の料理の中からどれが主食・主菜・副菜・その他にあたるのかを考えさせながら選ぶことで、実践に近いイメージで考えることができました。

また、事後の活動として1週間がんばりカードをすることで、児童は自分の新たな課題を見つけたり、今後の食生活での実践意欲を高めたりしていました。その後の、自然教室の食事では、担任の声掛けもあり、栄養のバランスを意識して食べることができました。

