

取組事例（朝食の重要性とバランスの良い食事）

1 ねらい

- (1) 朝食の重要性を理解する。
- (2) 食事、特に朝食の場面において6つの食品群が全てそろうように心がけることにより、バランスのよい食事をとることができるようになる。

2 内容

- (1) 期日 平成19年12月7日実施
- (2) 指導者 神保 仁美 栄養士
- (3) 対象学年 1年1組
- (4) 活動内容

① 朝食はなぜ大切なのか。

- ・ 体の中が目覚め、活動するために準備ができることを知る。
- ・ 体が温まり、体を動かす準備ができることを知る。
- ・ 脳に栄養がいき、働きがよくなることを知る。
- ・ 朝食を抜くと太りやすくなるメカニズムを知る。

② 食品は6つの食品群に分けられることを知る。

- ③ 自分の朝食を振り返り、朝食をきちんととるために自分なりの目標を立てる。

3 成果（○）と課題（●）

- 食生活アンケートの結果、いつも朝食を食べてこない生徒は一人もいなかったが、時々食べないと答えた生徒が50%みられたクラスであった。今回の授業を行うことで、朝食の重要性を再確認することができた。
- 実際に食べてきた朝食を6つの食品群に分けてみると、食事の内容に偏りがみられる生徒も多く、普段の食生活を振り返るよい機会となった。また、バランスのよい食事にするために栄養士さんよりひとり一人アドバイスを受けることができ、自分なりの朝食目標をたてることができた。
- 保護者にも授業参観していただき、家庭への啓発も行うことができた。
- 今後もバランスよく食べようとする意識を高め、継続していけるように計画的に栄養指導を行っていく必要がある。

朝食バランスチェック☆シート

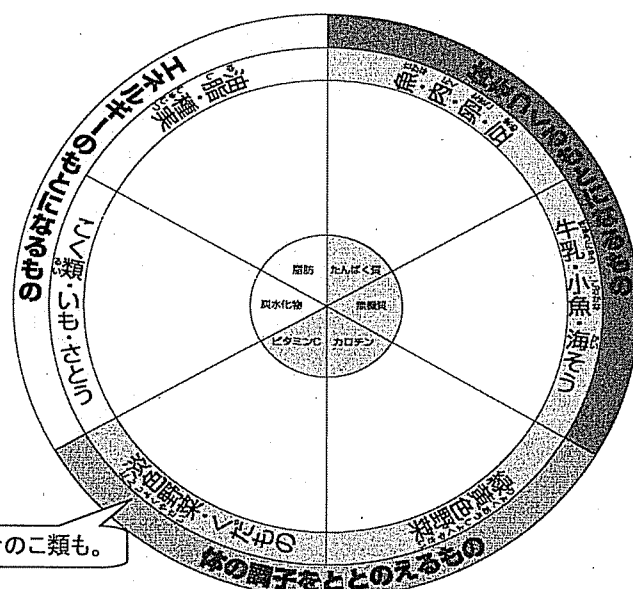
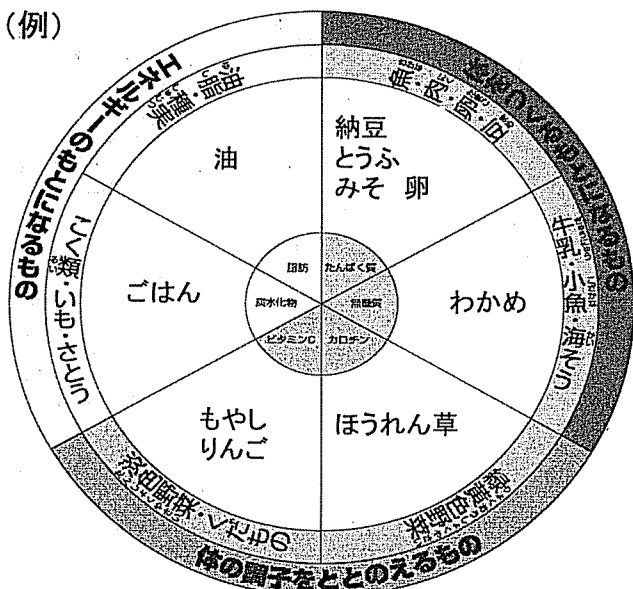
質問：今日の朝食、何を食べてきましたか？

例を参考にして、自分が食べた朝食を右の欄に書きこんでみましょう。

| | (例) | | 今日食べてきた朝食は… | |
|-------------|------------|---------------|-------------|-----|
| | 料理名 | 食材名 | 料理名 | 食材名 |
| 主食 | 納豆ごはん | ごはん 納豆 | | |
| 汁物 | わかめとうふのみそ汁 | わかめ とうふ・みそ | | |
| 主菜 | 目玉焼き | 卵 油 | | |
| 副菜 | おひたし | ほうれん草 もやし | | |
| デザート その他 | りんご | りんご | | |

表に記入できたら、それらを6つの食品群に分類してみましょう。

(例)



【例と自分の朝食を比べて気づいた点】

.....

.....

.....

.....

【朝食の目標をたててみましょう！】

【今日の授業でわかったこと・感想・今後の食生活について】

.....

.....

.....

年 組 氏名：