



食育通信

6年生号

2013.6.
貝塚市立二色小学校
栄養士 角野由佳

がくしゅう わ かんそう ☆学習をして分かったこと・感想☆

ごだいえいようそ がくしゅう
五大栄養素について学習しました。

学習の目標

- ・栄養三色・五大栄養素の分け方を理解する。
- ・五大栄養素の名前を覚える。

学習の内容

はじめに、今までに学習した黄・赤・緑の栄養三色わけの振り返りをしました。

つぎに、「大皿の暗号をとけ！」という暗号ゲームをしました。この暗号をとくと、五大栄養素の名前が出てきます。五大栄養素については家庭科でも一度学習しているので、いくつかとくと「あっ！たんぱくしつや！」などと答えがわかる児童もいました。

そして、暗号で出てきた五大栄養素それぞれの働きと食品について知らせ、どの栄養が足りなくなってもいけないということを知らせました。

最後に教科書を参考に、いくつかの食品を五大栄養素に分けました。食品の五大栄養素の分類を覚え、自分自身で食品を選択できる力を身につけていってほしいとおもいます。

- ・今日の学習をして成長期にはバランスの良い食事をとることによって、強くて丈夫な体を作ることができると思った。これからの食事には栄養が一つにかたよらずにバランスのいい食事をとっていききたい。
- ・これからは朝、昼、晩毎日五大栄養素を食べようと思いました。好き嫌いをしないで全部食べる！
- ・黄、赤、緑の食べ物の働きを思い出し、これから家での食事はこの3つの食べ物をバランスよく食べていききたいと思いました。
- ・五大栄養素はすこしずつ毎日がんばって食べたいと思いました。パン・ごはんは朝ご飯に食べると脳の働きが良くなるので欠かさず食べたいです。この栄養がとても大切だということが、よくわかりました。今度自分で栄養を考えて料理のメニューを考えたいです！
- ・授業で勉強して、バランスを考えてこれからは朝ご飯を食べたいと思った。嫌いなものがあったとしても、バランスを考えて作られた給食だからなるべく減らさないように食べようと思った。
- ・栄養のバランスを考えてこれから食べ物を食べたいと思った。
- ・苦手なものも少しでもいいから食べてバランスの良い食事をしてほしいということがわかりました。特に6年は成長期なので、このことを心がけて食事をしようと思います。
- ・五大栄養素を毎日バランスよく食べるのが大事だと思いました。
- ・こんなにたくさん栄養ってあるんだな。バランスを考えよう！と思った。
- ・五大栄養素が改めて分かった。自分が栄養のバランスをとれているかふりかえってみようと思った。
- ・五大栄養素すべてはもちろん、ビタミンとカロテンもどちらもバランスよくとれたら良いと思う。朝にはカロテンをふくんだ野菜を食べようと思う！

ごだいえいようそ ☆おぼえよう！五大栄養素☆

たんすいかぶつ
炭水化物

のう
脳のエネルギーになる。
ごはん・パン・イモ類など。

ししつ
脂質

からだ あたた たいおん たも
体を温める、体温を保つ。
あぶら
油・バター・マヨネーズなど。

たんぱくしつ
たんぱく質

ひ きんにく つく
皮ふや筋肉を作る
にく さかな たまご まるい
肉・魚・卵・豆類など。

むきしつ
無機質

ほね は つよ
骨や歯を強くする。
ぎゅうにゅう にゅうせいひん かいそう
牛乳・乳製品・海藻など。

ビタミン・(カロテン)

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える。
やさい くだもの
野菜・果物など。