



4年生号

2013. 12.
貝塚市立二色小学校
栄養士 角野由佳



保健科 よりよい発育～食事のありがた～



11月28日、29日に栄養三色について学習しました。

この学習の目標

- ・食べ物は体の中での働きによって3つに分けられることを知る。
- ・バランス良く食べることがよりよい発育につながることを知る。
- ・成長期に必要な栄養素を知る。



学習の内容



まず初めに、すくすく育つためにはどのように食事をするか考えました。「いろいろなものをバランスよく食べる」「すききらいしない」「ひとつのものばかり食べない」などたくさんの意見が出ました。その中から「バランス良く食べる」とはどういうことかを学習しました。

食べ物の働きによって3つの色に分けられることを知らせ、それぞれどのような食べ物があるのかを知らせました。

黄色→体を動かすエネルギーのもとになる(ごはん・パン・めん類・いも類・油など)

赤色→体をつくるもとになる(肉・魚・卵・牛乳・小魚・海藻など)

緑色→体の調子をととのえる(野菜・くだものなど)

黄・赤・緑の食べ物を学習した後、特に成長期には、体をつくる「たんぱく質」、骨を強くする「カルシウム」、体の調子をととのえる「ビタミン」という栄養が必要だと学習しました。

食べ物には体に良いそれぞれ違う働きがあり、健康に過ごすには、ひとつの食べ物だけを食べるのではなく、黄・赤・緑の3つをそろえて食べることが大切であると知らせました。また、給食はみんなの体のことを考えて、黄・赤・緑の食べ物が必ずそろっていることを知らせ、「苦手なものが給食で出たらどうする?」と聞いてみると、「残さず食べる」と答えてくれ、とても嬉しく思いました。

最後に栄養三色のパタパタカードを作りました。見本のカードを見て「何で色変わるん?」「魔法みたい!」と興味津々で、説明もしっかり聞くことができ、とても上手にカードを完成させることができました。

この栄養三色のパタパタカードには、黄・赤・緑の食品がそれぞれイラストでわかりやすく描かれています。また裏面にも栄養三色の分類表を載せていますので、共にご家庭で食事を作る際の参考にしていただければ幸いです。

～学習をして分かったこと、思ったこと～

- ・きょうのじゅぎょうを聞いて、けんこうって大事だなあと思いました。
- ・今日学習して自分の嫌いなものでもすききらいせず食べればいいと思いました。私はごぼうがきらいだけど、これからはがんばって食べようと思います。赤と黄と緑の食べ物をいっぱい食べて元気に育ちます。
- ・家ではきれいなものはのこしていたけど、たんぱくしつや、カルシウム、ビタミンをきちんととって元気になりたいから、のこさずに食べようと思った。
- ・ぼくは今日すききらいせずバランスよく食べるとなったら、これからすききらいせずしっかり食べたいです。
- ・学習をして、えいようは大切だと思いました。これからもバランスとのとれた食事が食べたいです。
- ・ぼくは、きゅうしょくはバランスを考えて作ってくれているのでちょっとでものこさず食べようと思いました。
- ・ぼくは、すききらいがあるのでなるべく色んなものを食べられるようにがんばりたいです。このカードを作るのもとっても楽しかったです。
- ・3つの色をすききらいせずバランスよく食べようというのを、これからも守ります。
- ・ぼくは緑のところの食べ物はきれいなんがいっぱいだけど、体の調子を整えてくれるなら食べよっかと思いました。
- ・ぼくたちが食べている給食はいつも黄・赤・緑の食べ物をそろえてくれているから毎日好き嫌いせずに食べたいです。
- ・ぼくは、きれいなものをよくへらしているの、ちゃんとへらさず食べようと思います。これからはちゃんと食べないといけないなあと思いました。
- ・これからもすききらいせず全部食べたいです。あとぼくはきれいなものはないからもっと食べたいです。
- ・給食には赤・黄・緑の食べ物が全部入っている事を初めて知りました。嫌いなものもあるけど健こうのためにがんばって食べようと思いました。

たものからだなか
食べ物は体の中での、はたらきによって3つに分けられます。
 いろ たもの た げんき
3つの色の食べ物をそろえて食べると元気になるよ！！

黄 からだ うご **エネルギー** のもとになる食べ物

赤 (**体**) を作る食べ物

緑 (**体のちょうし**) をととのえる食べ物

