



2年生号

2014. 1. 31  
貝塚市立二色小学校  
栄養士 角野由佳



食べ物って3つのグループに分かれるんだ！



1月21日(火)に2-2、22日(水)に2-1が栄養三色について学習しました。

この学習の目標

- ・食べ物が働きによって3色に分けられることを知ろう。
- ・3つのグループをそろえて食べることの大切さを理解し、苦手な物でも少しずつ食べてみよう。



学習の内容



今回の学習は、机を後ろに寄せて、広いスペースを作りいつもの学習とは違う形で行いました。

まず始めに、児童一人一人が食べ物のカードを首からぶら下げて、食べ物に変身！自分たちで仲間だと思える食べ物同士が集まり、グループを考えました。集まったグループを聞いてみると、「野菜のグループ」や、魚やえびの「うみのグループ」ごはんと卵で「たまごごはんグループ」など、子どもたちの自由な発想でたくさんのグループができました。

次に『3匹のおみまい』という紙芝居を見ました。内容は、3匹のネズミが風邪をひいたおばあさんネズミの為に、元気になる食べ物を持って行くというお話です。

このお話にはたくさんの食べ物が出てきます。子ども達は自分が変身している食べ物はどこにでてくるのか、しっかりと聞いていました。

紙芝居の後にもう一度グループを作りました。今度は、紙芝居に出てきた食べ物の働きで分けたグループ(赤・黄・緑)に分けられました。

健康に過ごすためにはこの三色の食べ物を好き嫌いせず食べることが大切です。給食では毎日この3つの色の食べ物が出てくることを伝え、苦手な食べ物が給食にでてきたらどうしますか？と聞くと「ちゃんと食べる！」という答えが多く、とてもうれしく思いました。

最後に学習のまとめとして、ワークシートをしました。この通信裏面に印刷していますので、右記の3つのグループの分け方を参考に、子ども達と一緒に仲間分けを試みてください。

今回の学習の後、給食時間に教室をまわってみると「嫌いやけどがんばって食べたよ！」と教えてくれました。今回の学習を機に、少しでも好き嫌いが減り、苦手な物も少しでも食べようという意欲をもってくれればと思います。



何のグループになれるかな？



うみのグループです♪



給食のこんだて表を見て3色そろっているか確認しました。



裏面に続きます



## ☆児童の感想より☆

- ・給食はいつも黄色の力の元になる食べ物や赤色の体をじょうぶにする食べ物や、みどりの色の体のちょうしをよくする食べ物が全部入っている、けんこうなごはんを考えてくれているのですごいなあと思いました。ぼくはすききらいがたくさんあるので、すききらいをなくす気持ちになりました。
- ・今日わたしは分かったことがあります。それはかぜをひいたとき、パンやごはんや魚、お肉、野菜、くだものを食べたら元気になるということです。赤色がすきだからといって、赤色の食べ物食べてばかりだといけないということです。最後に分かったことは、すききらいをしていると自分にえいようが取れないということです。今日じゅぎょうをして、すききらいをしたら体のちょうしがわるくなくなると思いました。
- ・えいようをとるためには、紙しばいで言っていたように、力の元になる食べ物、体をじょうぶにする食べ物、体の調子をよくする食べ物を食べないとえいようがちゃんと取れないんだと思いました。
- ・黄・赤・みどりの色があって、黄色はごはんの代わりになるもの、赤はメインになるおかず、最後にみどりの野菜と果物、いつもおいしく食べていただけなのに、何色か考えながら食べられるからもっと楽しくおいしく食べられそうです。これからすききらいなくのこさず食べられそうです。
- ・給食時間にバランスよく食べたら昼休みも友だちと楽しく元気に遊べると思いました。
- ・黄・赤・緑の食べ物で、それぞれのいいところがあって、ぼくたちの体はけんこうでくらせるなんてビックリしました。
- ・ぼくは、赤・みどり・黄にそれぞれちがう、こうかがあるとは知りませんでした。すききらいもあるけど、とてもがんばりたいです。
- ・わたしはこの3つの色の食べ物をきちんと食べようかなと思いました。わたしは元気でいたいからきゅうしょくもへらさず、がんばって食べたいと思います。

