

食育通信

号外

令和3(2021)年 7月

大阪市立依羅小学校

3年生のおうちのかたへ

【毎月19日は 食育の日】

カラー版はこちら



3年生を対象に「毎日食べよう朝ごはん」というテーマで食育の授業を行いました。その内容の一部を紹介します。

☆まず、なぜ朝ごはんを食べるのかを考え、「朝ごはんの3つのスイッチ」を学習しました。

頭のスイッチ



脳の栄養になるのはブドウ糖だけ。炭水化物（ご飯・パンなど）を食べるとよいです。

体のスイッチ



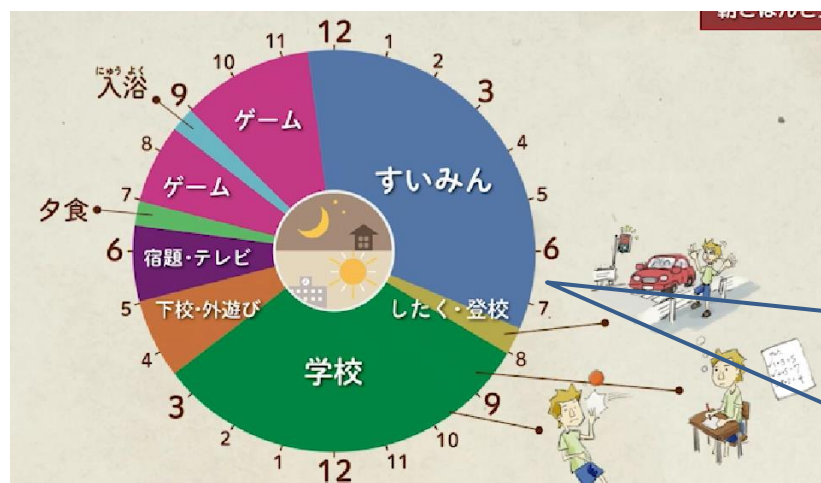
活動のエネルギーになるだけでなく、体温も上がります。

おなかのスイッチ



腸が動き出し、消化吸収が促されます。排便習慣ができます。

☆動画で出てくる『ガレット君』の生活習慣をもとに、朝ご飯を食べるための生活を考えました。



子どもたちは、ガレット君がどうすれば朝ご飯を食べることができるのかを考えました。

- ・ゲームの時間を短くする。
- ・早く寝て早く起きて、朝ご飯の時間を作る。
- ・ゲームの時間を決める。
- ・したくの時間に余裕をもつ。

具体的な起きる時間。寝る時間を考えた児童もいました。

ゲームや動画SNSなど、夜ふかしをしてしまうツールが増えています。良い睡眠をとり元気に過ごすためにも、そういったツールは時間や約束を決めて利用させてあげてください。

☆授業後子どもたちからは、こんな意見がでました。

- ・朝ご飯もしっかり栄養を考えて食べるようにする。
- ・早く寝て早く起きてゲームの時間を減らす。
- ・もう少し早く起きられるよう、ゲームの時間を決めてやる。
- ・ゲームはしっかり時間を決めないと学校や睡眠やしたくが遅れちゃう。
- ・朝ご飯がそんなに大切で知らなかった。これからちゃんと朝ご飯を食べる。
- ・朝、ほとんどテレビを見ていて朝ご飯の時間がなくなる。これからは時間を作る。
- ・朝ご飯は何で食べるの？と思っていたけど、今日の授業で朝ご飯はいろいろなスイッチをオンにするから食べるんだと言われて、ちゃんと食べなきゃと思いました。
- ・寝る時間と起きる時間を決める。
- ・睡眠の時間をしっかりとる。
- ・朝ご飯はぜったい食べないといけない。
- ・毎日朝ごはんを食べて健康な毎日を過ごす。

朝ご飯アンケート結果

授業の中で朝ご飯の習慣についてアンケートを取りました。

結果は 毎日食べる…86% どちらかといえば食べる…7.1% あまり食べない…4.7% まったく食べない2.4% でした。

水泳の授業が始まっています。朝何も食べずにプールに入ると、体調を崩したり、水分不足で熱中症の原因になったりします。水泳がある日は特に、朝ごはんをしっかり食べ、水分補給をしっかりして登校できるように協力をお願いします。