

# 食育通信



令和3(2021)年9月  
大阪市立依羅小学校  
6年生のおうちのかたへ

本校にスクールサポートスタッフとして勤務する西太郎さんは、栄養教諭を目指して勉強されています。西先生が、朝ご飯についての授業を行いましたので内容を紹介します。全3回の授業のうち1学期に1回目、9月2日に2回目を行いました。3回目は2学期中に行う予定です。

## ①朝ごはんの大切さを学ぶ

3年生の栄養指導でも学んだ朝ごはんの3つのスイッチ「頭のスイッチ・体のスイッチ・おなかのスイッチ」を復習しました。その後、朝ごはんの大切さを伝えるかるたを1人1文字ずつ担当して作成しました。



## ②バランスの良い朝ごはんの考え方を学ぶ

3食食品群・五大栄養素を復習したあと、「主食・主菜・副菜」の考え方を学びました。その後、自分の朝ご飯を振り返り「主食・主菜・副菜」がそろっていたか、足りないものがあった人はどんな食べ物を足すとよいのかを考えました。

課題・チェックシート・アンケート・授業などを通して、朝ご飯についてたくさん考える機会が増えました。

この授業のことを大人になっても覚えていて、朝ご飯を大切にする大人になってほしいと思います。



カラー版はこちら



6年生が1回目の授業内で、考えた朝ご飯の大切さを伝えるかるたです。掲示しています。

## 2回目の授業後の子どもたちの感想です。

- ・今度から、朝はできるだけ主食主菜副菜そろえて食べたい。
  - ・主菜が全然取れていなかったから、豆腐やソーセージを食べるようにする。
  - ・朝食をパンしか食べていないから目玉焼きも食べたい。
  - ・早起きをすること。1日3食食べること。
  - ・時間がなくても、とりあえず食べる。
  - ・朝ごはんはやっぱり大事なんだなと思いました。
  - ・バランスよく食べることで健康につながると思った。
  - ・知らないこと（五大栄養素など）が深く知れてよかった。
  - ・朝食は面倒だから好きなものをちょっと食べていたから、ちゃんとバランスをとって食べようと思えた。気をつけたい。
  - ・色を分けるときにこれは黄なんだとびっくりしたし、どれが主食かと分かってよかった。
  - ・栄養をこんなに考えるのは大変だけど、朝ごはんは毎日食べる。
  - ・パンだけだと栄養バランスが取れていないので、サンドイッチをこれから朝食で食べます。
- ⇒2回の授業を通して、朝ご飯を食べることの大切さ、栄養バランスを考えて食べることの大切さ・難しさに気づいた子がたくさんいました。また中には、自分で用意することを想定した感想がありました。

健康に生涯を過ごすために、食生活はとても重要です。そして子どもたちに身についた食生活や考え方は、なかなか大人になって変えることは難しいものだと思っています。子どもたちが、それぞれの生活リズムに合った健康的な食生活を見つけられるよう、私も伝えられることを伝えたいと思っています。

依羅小学校 栄養教諭 大北智子