

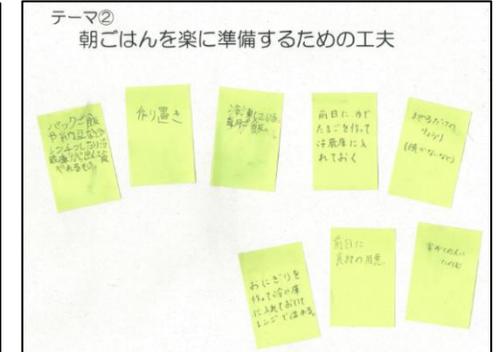
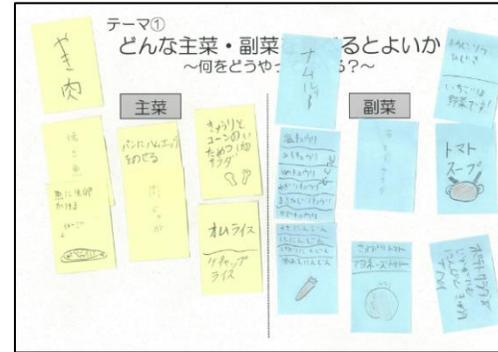


大阪公立大学 生活科学部
栄養教育研究室
令和6年12月

朝食に「主菜・副菜」を食べていない児童が多い傾向にあることから、①朝食にどのような主菜・副菜を食べるとよいか、②主食・主菜・副菜がそろった朝食を楽に準備するための工夫、という2つのテーマについて班ごとにブレインストーミングという方法を用いてアイデアをたくさん考えました。

こんにちは、大阪公立大学 栄養教育研究室です。

12月上旬に3回目の朝ごはんについての授業を実施しました。1回目に「朝食の重要性」、2回目に「バランスのよい朝食とは」について学習し、今回は、「主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べるための工夫を考えよう」をテーマに学習しました。



主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べるための3つのステップ

いきなり「主食・主菜・副菜」をそろえた朝食を食べることは難しいので、自分の朝ごはんを振り返り、今どのステップにいるのか、どのステップを目指せばよいのかということを確認しました。



ステップ1
(主食)
主食からエネルギーをとろう

ステップ2
(主食+主菜or副菜)
主食に主菜または副菜を1品追加しよう

ステップ3
(主食・主菜・副菜)
3つそろった朝ごはんを栄養バランスばっちり！毎日続けましょう

理想的な朝ごはんのステップ

授業のふりかえり・感想

- 朝ごはんを楽に食べるためには準備が必要だと思った。
- みんなで話し合っってよい意見を出せてよかった。
- これから自分の目標を達成できるように頑張りたいと思った。
- 副菜をもっと食べないといけないと思った。
- 準備の工夫がいろいろとわかった。
- 朝ごはんを食べることは大事だけど、楽に準備することも大事だなと思った。
- いろいろなことを試してみようと思った。
- 自分以外のみんなも副菜をあまりとれていないことに気付いた。 など・・・



6年1組のみなさんへ
3回の食育授業、ありがとうございました。みなさんは朝ごはんの大切さや主食・主菜・副菜をそろえるためにできることをしっかりと考えることができました。中学生になっても、朝ごはんを食べることは大切です。しっかりと朝ごはんを食べて、勉強やスポーツなどががんばってください！応援しています。