

5年の活動

5年生の家庭科学習「おいしいね 毎日の食事」

☆授業の内容と様子☆

・6月6日、国分寺学校給食センター栄養教諭の猪瀬先生による「五大栄養素とそれぞれの栄養素の体内での働き」についての授業が行われました。

はじめに、猪瀬先生から、五大栄養素（タンパク質・無機質・炭水化物・脂質・ビタミン）と3つの体内での働き（主に体をつくる働き・主にエネルギーのもとになる働き・主に体の調子を整える働き）があることを教えていただきました。



・次に、グループで、この日の給食の献立の材料を五大栄養素に分けてみました。家庭科の教科書の一番最後にある食品のグループ分けの表を参考に、「鮭は魚だからタンパク質だ。」「キャベツは、野菜だからビタミンなんだね。」とワークシートに書き込んでいました。表に出ていない食品については「こんにゃくは、どこに入るんですか?」ときちんと質問して確かめていました。ちなみに、こんにゃくは、こんにゃくいもから作られるので、芋類に入り、炭水化物だそうです。





・グループで分けた食品を発表して確認すると、給食の献立には五大栄養素がすべて入っていることがわかりました。しかし、せっかく入っている栄養素も、偏りなく食べないと効果がありません。猪瀬先生からも「中学校で給食を残さず食べているクラスは、インフルエンザがはやった時期も欠席者が少なかったので、給食をしっかりと食べるように呼びかけています。部活でたくさん運動するので、給食をしっかりと食べないと、エネルギーが足らなくなってしまう。」というお話を伺いました。

最後に、学習した感想を書いて発表しましたが、「五大栄養素をバランスよく好き嫌いせず食べるようにしたい。」との感想が多く、自分たちの食生活を見直す大変よい機会となりました。

◎ 給食の様子を見ていると、苦手なものも少しずつがんばって食べようとしています。この学習を活かして、これからも栄養バランスを考えて食事をしていってほしいと思います。5年の保護者の皆様には、ワークシート記入に際しましては、ご協力いただきましてありがとうございました。