

食育講話のまとめ（小学生 編）♪

- 1 期日 平成27年9月15日（水）2校時・3校時
- 2 場所 小3・4年教室（2校時）小5・6教室（3校時）
- 3 講師 花原 厚子 先生 （石垣市立川平小中学校 栄養教諭）
- 4 使用教材について

- ①食生活学習教材 小学1～6年生
「うちなあ～くすいむん くわっち～さびら」（沖縄県）
- ②花原先生作成のパネル＆パワーポイント 等

5 食育授業①について

- (1)2校時（小2～4年生 4名）
- (2)めあて 「 やさいのパワーをしよう 」 （教材 P.36～41）

①導入

- ・パネルを提示 → 野菜の色は何色かな？
- ・電子黒板で提示→どんな子になりたいのかな・・・？
（あたまがよくて・うんどうができて・せがたかくて・にんきがあって・かわいくて…）
- ・なりたい自分になるために、まずはごはんを食べようね♪
- ・めあての提示→「 やさいのパワーをしよう♪ 」

②展開

- ・箱の中に入っている物（野菜）を当てるゲーム♪



*触って感じ、対話しながらイメージし、食育を通して思考・判断・表現力も高めることができますね♪



*左手を「猫の手」にして、みんな上手に野菜を切り、中身の色の確認できました♪

③まとめ

- ・野菜を食べるといいことだらけです。
- ・緑の食品の他、赤・黄の食品もバランス良く食べましょうね♪
- ・なぜかという・・・
- 「あなたは、あなたの食べたもので出来ているからですよ♪」
- ・野菜もしっかり食べて、なりたい自分になってくださいね～♪

◎びょうきにかかりにくくなる。

◎からだがつかれにくくなる。

◎めやはだをつよくする。

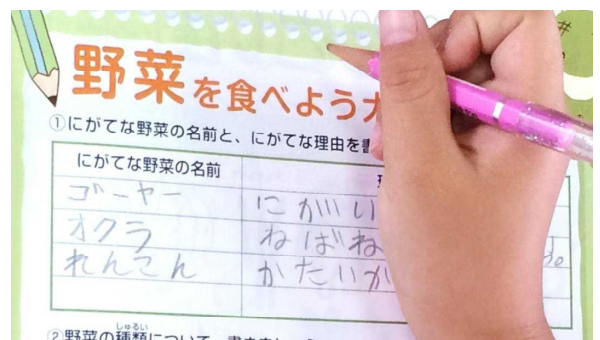
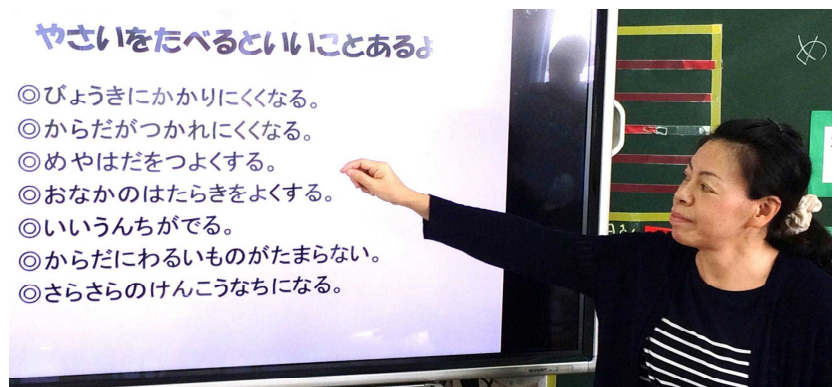
◎おなかのはたらきをよくする。

◎いいうんちがでる。

◎からだにわるいものがたまらない。

◎さらさらのけんこうなちになる。

やさいをたべるといいことあるよ



・食生活学習教材ノートを活用して書いてみよう

6 食育授業②について

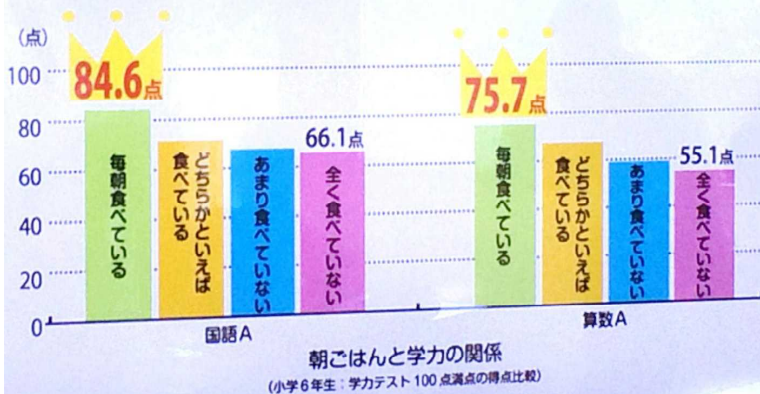
(1)3校時(小5・6年生 4名)

(2)めあて 「生活習慣病～沖縄県の現状～」
(教材 P.54 ～ 59)

①導入

- ・めあての提示→今日の学習は「生活習慣病の予防」です♪
- ・さて、皆さんはどんな人になりたいですか？
(あたまがよくて・うんどうができて・せがたかくて・にんきがあって・かわいくて…)
- ・朝ごはんを食べると脳が活性化して、集中力が高まります

「朝ごはんを食べる習慣」と「学力」の関係



- ・理想と現実はどうすればいいのかな？

②展開

- ・「生活習慣病の予防」は、子どもの時から意識して行うことが大切です。
- ・以前は「成人病」と言いましたが、今は子どもも大人と同じものを食べるので「生活習慣病」と言われています。
- ・五臓六腑(ごそうろふ)…人間の内臓全体を表す言葉で大切にしなければならぬ臓器のことです♪

*五臓…心臓、肝臓、肺、脾臓、腎臓

*六腑…大腸、小腸、胆、胃、膀胱、三焦(リンパ)

- ・「長寿県、沖縄」は、今や昔のこと…。
- ・2010年の調査で、女性は3位、男性は30位に後退！
(その当時は「330ショック!」と言っていました)
- ・現在、長寿県は男女とも長野県です(晶子先生の出身県♪)

*沖縄県の現状1・・・塩の取りすぎ

// 2・・・脂肪の取りすぎ

// 3・・・糖分の取りすぎ

- ・沖縄県は野菜不足(全国最下位)なんですよ。
- ・長寿県の長野県は野菜を一番食べている県です。
- ・学校給食とファーストフードを比較してみよう(教材 P.55)
- ・塩分を取りすぎると、血管が硬くなり、血圧も上がります
- ・取りすぎると体に悪いS・O・S

* S=Solt (塩) O=Oil (油) S=Sugar (砂糖)

SOS に V (Vegetable) をつけて意識しようね♪

③まとめ

- ・「医食同源」日頃からバランスの取れた食事をとることで病気を予防し治療しようとする考え方です♪
- ・「食源病」現代の食生活が原因になっておこる病気です。だから、子どもの頃から生活習慣を整えることは大切♪
- ・お口は「命の入口」と言われています。なぜかという「あなたは、あなたの食べたもので出来ているからです♪」
- ・なりたい自分になるためにも、食生活は大切です♪

