# ５年生の家庭科「五大栄養素」の学習　9月28日(火)

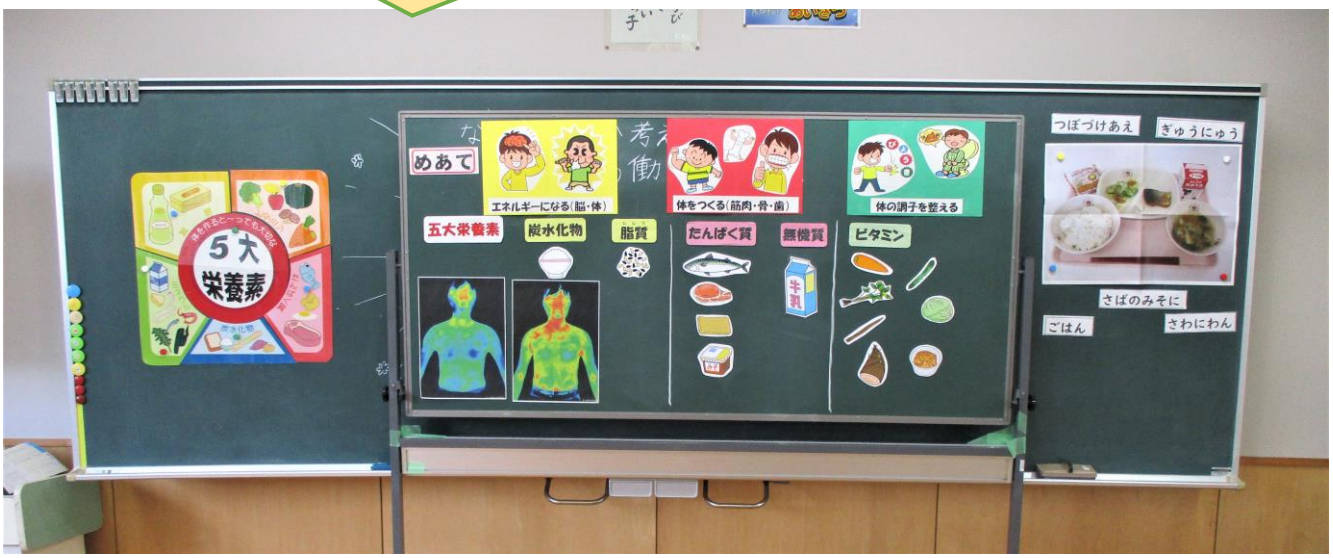
館林市給食センターの栄養士さんを講師に招いての学習です。給食には栄養素がバランスよく含まれています。食への理解を深め関心を高めていくことをねらいとしています。

学習のめあては「栄養素の働きを知ろう」です。

専門性の高い栄養士が講師です。普段に増して意欲が高まります。

担任とのＴＴ（ティームティーチング）でリズムよく学習が進みます。
児童も積極的に発表しています。

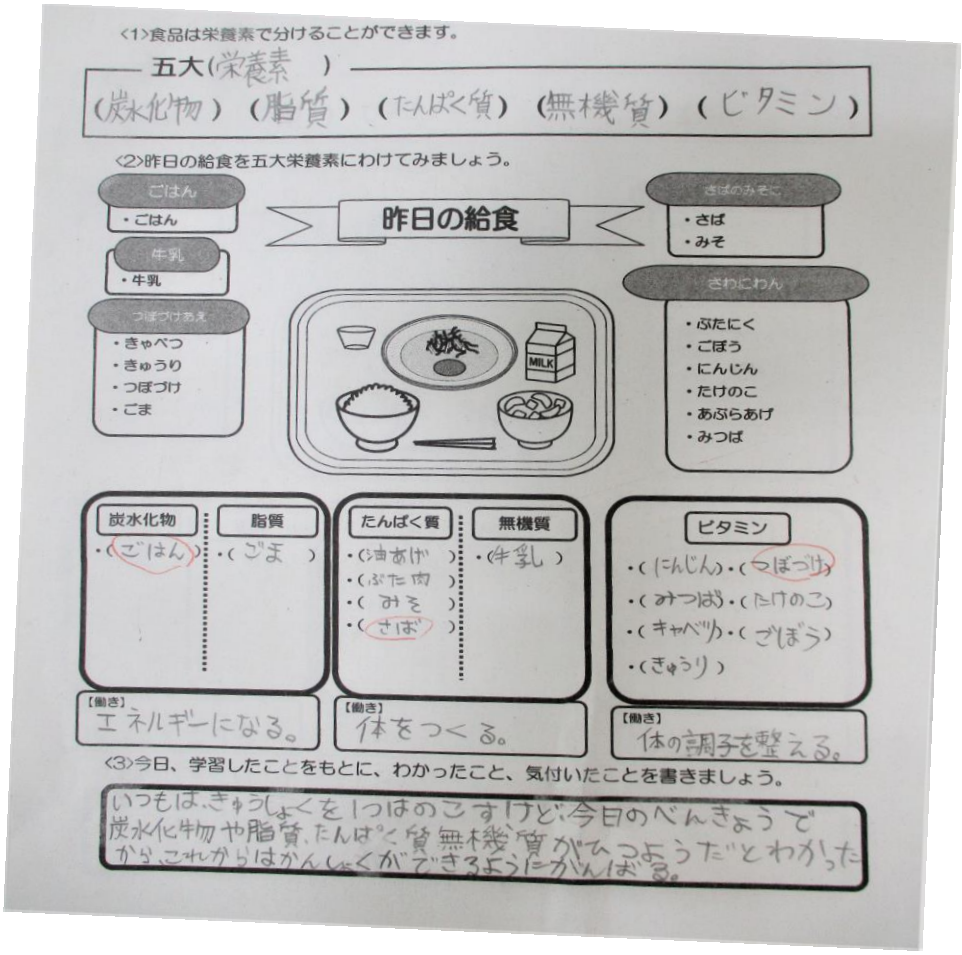
「炭水化物　脂質　たんぱく質　無機質　ビタミン」について学びました。分かりやすく整った板書です。



学習したことをしっかりとメモしています。
そして、学習したことをまとめます。

まとめたことを近くの児童同士で話し合い、考えや感じ方を広げていきます。

最後に学習の感想を発表しました。しっかり学んでいたことが分かります。
学習のまとめをして学習を終えました。



<1>食品は栄養素で分けることができます。

五大(栄養素　)

(炭水化物)(脂質)(たんぱく質)(無機質)(ビタミン)

<2>昨日の給食を五大栄養素にわけてみましょう。

昨日の給食

ごはん
・ごはん

牛乳
・牛乳

つぼづけあえ
・きゃべつ
・きゅうり
・つぼづけ
・ごま

さばのみそに
・さば
・みそ

さわにわん
・ぶたにく
・ごぼう
・にんじん
・たけのこ
・あぶらあげ
・みつば

| 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン |
|---|---|---|---|---|
| ・(ごはん) | ・(ごま) | ・(油あげ)<br>・(ぶた肉)<br>・(みそ)<br>・(さば) | ・(牛乳) | ・(にんじん)・(つぼづけ)<br>・(みつば)・(たけのこ)<br>・(キャベツ)・(ごぼう)<br>・(きゅうり) |
| 【働き】エネルギーになる。 | | 【働き】体をつくる。 | | 【働き】体の調子を整える。 |

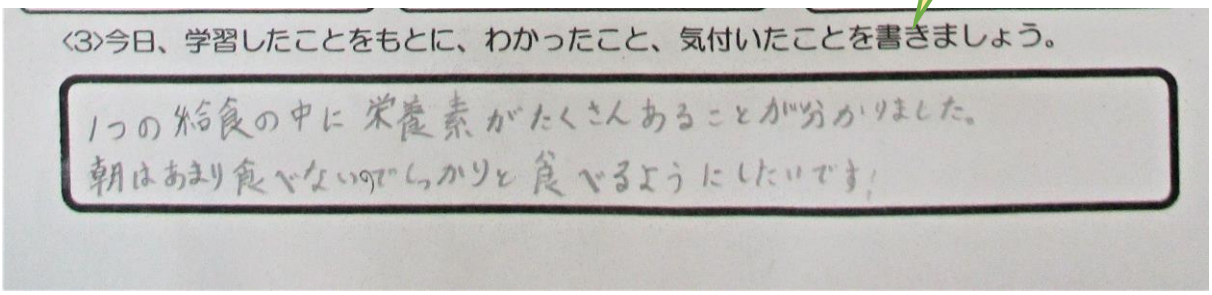
<3>今日、学習したことをもとに、わかったこと、気付いたことを書きましょう。

いつもは、きゅうしょくを1つはのこすけど、今日のべんきょうで炭水化物や脂質、たんぱく質無機質がひつようだとわかったから、これからはかんしょくができるようにがんばる。

児童のワークシートです。

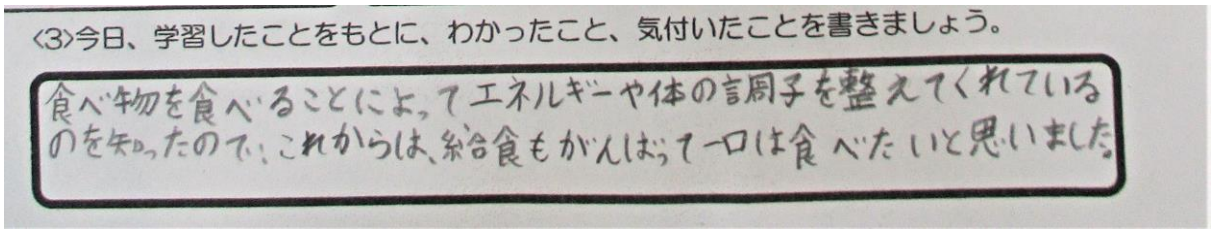
学習をして分かったことが記されています。

自分の生活と照らし合わせて新しいめあてをもった児童が多かったようです。



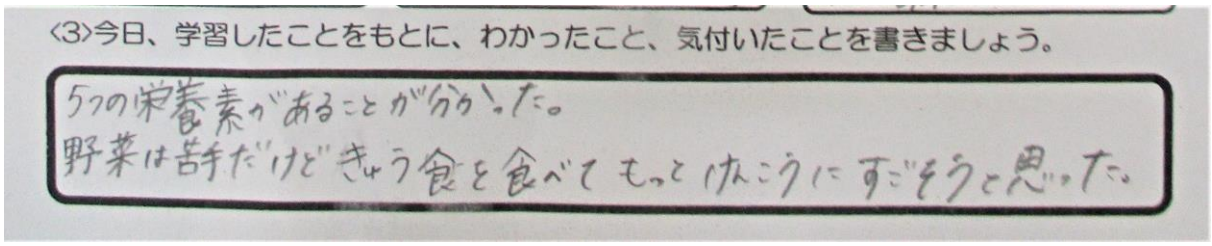
<3>今日、学習したことをもとに、わかったこと、気付いたことを書きましょう。

1つの給食の中に栄養素がたくさんあることが分かりました。
朝はあまり食べないのでしっかりと食べるようにしたいです!



<3>今日、学習したことをもとに、わかったこと、気付いたことを書きましょう。

食べ物を食べることによってエネルギーや体の調子を整えてくれているのを知ったので、これからは、給食もがんばって一口は食べたいと思いました。



<3>今日、学習したことをもとに、わかったこと、気付いたことを書きましょう。

5つの栄養素があることが分かった。
野菜は苦手だけどきゅう食を食べてもっとけんこうにすごそうと思った。