

5年生 栄養教諭による食の指導

11月24日(金)

体づくりの基本は栄養バランスのよい食事から・・・館林市立学校給食センターの栄養教諭による食育の授業を行いました。給食の献立のよさを知り、食への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。

5年生の家庭科の学習内容で、教科書に載っている五大栄養素について、給食献立を基に考えていきます。

まずは、栄養素の分類です。主な栄養素には「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「無機質」があり、これらを五大栄養素ということを確認しました。



今日の給食は人気のカレーライスです。使われている材料がどの栄養素を含んでいるのか調べました。





多くの児童が教科書を参考にしながら、分類していました。



次に、調べた結果を発表し合います。
積極的に挙手している児童がたくさんいました。



答え合わせを終えた後は、それぞれの栄養素の働きを学びました。

栄養教諭が手にしているのは食事の前後に赤外線カメラで撮影した体温の変化を示す写真です。

炭水化物や脂質はエネルギーとなることがよく分かりました。

たんぱく質や無機質は体をつくる働きがあることを、大人と子どもの骨の模型を用いて説明しました。



続いてはビタミンの働きについてです。体の調子を整える役割があることを知りました。

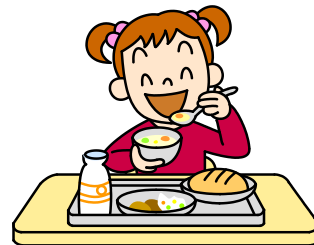
最後は栄養を吸収する小腸の話。こんなにも長いのです。楽しく学ぶことができました。



栄養素の働きを知

5年 3組 名前

①食品は栄養素で分けることができます。



五大(栄養素)

(ビタミン) (たんぱく) (脂質) (無機質) (炭水化物)

②今日の給食を五大栄養素にわけてみましょう。

むぎごはん

・むぎごはん

今日の給食



ポークカレー

・ふた肉
・じゃがいも
・にんじん
・たまねぎ
・スキムミルク
・おろしにんにく
・りんご
・サラダ油

牛乳

・牛乳

プチプチサラダ

・キャベツ
・きゅうり
・にんじん
・かいそう
・コーン
・ドレッシング

ひとくちゼリー

・ゼリー

炭水化物

・(むぎごはん)
・(たまねぎ)
・(ゼリー)

脂質

・(サラダ油)
・(ドレッシング)

たんぱく質

・(ふた肉)
・(たまねぎ)
・(スキムミルク)

無機質

・(牛乳)
・(かいそう)
・(スキムミルク)

ビタミン

・(にんじん)
・(りんご)
・(キャベツ)
・(おろしにんにく)
・(きゅうり)

【働き】

エネルギーになる。

【働き】

体を作る。

【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。

ワークシートの記述内容です。食の大切さについてしっかり学習していました。