

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	亀山市立関中学校
取組の名称	各学年にあった食育の学び
実施時期	令和4年7月9月10月
取組内容	<p>【食育授業 1年～3年（全クラス）】</p> <p>市内に配属されている栄養教諭を招いて、1年生『しっかりとろうカルシウム』2年生『よりよい水分補給の方法』3年生『油（油脂）の摂り方を考えよう』というテーマで、時期や学年別にあった内容で授業をしました。</p> <p>各取組のねらいは、下記のとおりです。</p> <p>1年生『しっかりとろうカルシウム』</p> <p>成長期に必要なカルシウムの働きや必要な量を理解するカルシウムを多く含む食品を知り、今後の生活で意識して摂取しようとする意欲を持つ</p> <p>2年生『よりよい水分補給の方法』</p> <p>適切な水分補給の方法を知り、実践しようとする意欲を持つ</p> <p>3年生『油（油脂）の取り方を考えよう』</p> <p>1日に摂取して良い油脂の量を知り、摂り過ぎに気をつける意識を持つ</p> <p>【成果と課題】</p> <p>『しっかりとろうカルシウム』では、実際に毎日給食で提供されている牛乳のカルシウムの量や給食の栄養を知り、身近な食品で摂取できることや生活の中で様々な食品から摂取できることを学びました。また、成長時期に多く摂取することは未来の自分の体にとって大切なことだと学びました。</p> <p>『よりよい水分補給の方法』では、水分は摂取したほうがよいことは分かっていますが、どのタイミングでどれだけの量の水、お茶、スポーツ飲料を飲用するのかクイズ形式で考え、具体的な対応を学び、自分の生活を振り返り今後の生活でどのように取り入れていくのかを考えることができました。</p> <p>『油（油脂）の摂り方を考えよう』では、抽出実験の画像通して身近に食べるスナック菓子やからあげに含まれている油の量を成分表示の数字だけでは想像できない油の量を視覚的に見ることで生徒は驚いた様子があり、今後の食生活を見直すことができました。</p> <p>授業を通して、専門的な知識を学ぶことができる食育の時間は大切であると改めて感じました。今後も栄養教諭の専門的な知識を学ぶ機会をつくり、子どもたちが今の自分にできることを考え、学校でも取組をすすめていきたい。</p>

