

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	紀北町立東小学校
取組団体・企業名	
取組の名称	食育の授業
実施時期	6月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☒ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 畜産を応援しよう ☐ 10 魚・海の味を楽しもう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	対象 6年生 18人 題材 「自分に合った食事量を知ろう」 目的 ・五大栄養素の名前と働きを理解し、いろいろな食品をバランスよく食べることの大切さを知る。 ・自分に必要なエネルギー量を知り、自分に合った食事をする事ができているかを振り返り、今後の食事に役立てることができる。 実施内容 給食のごはんの残食が多いことが学級の課題としてあげられることからこの題材を設定しました。 エネルギーはとりすぎても少なすぎてもよくないということ、体の大きさや活動量によって必要なエネルギー量が異なるということを知らせました。また、五大栄養素の名前と働きの復習をし、元気に成長するためにはいろいろな食品をバランスよく食べることが大切であることを確認しました。食事の分量はおかずをしっかりと1人分とり、主にエネルギーのもとになるごはんの量を調整するとよいことを知らせました。最後に自分に必要なエネルギー量を計算して、今までの食事内容を振り返り、今後どのようなことに気をつけて食事をしたいか目標を立てました。