

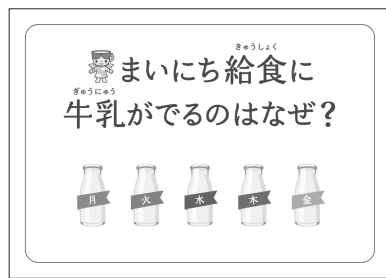
カラダに必要な栄養について学ぼう！

「まいにち給食に牛乳がでるのはなぜ？」授業のプラン

1. 給食に牛乳がでる意味を考える
2. 食品によってとれる栄養が違うことを知る
3. 栄養はただとれば良いのではなくバランス良くとる必要があることを理解する

紙芝居「まいにち給食に牛乳がでるのはなぜ？」を使用した授業のロールモデル

まいにち給食に牛乳がでるのはなぜ？



オモテ



ウラ

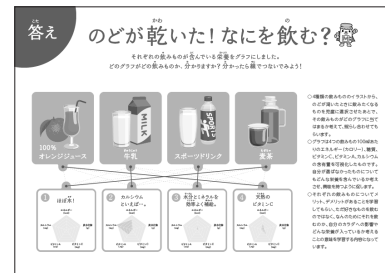
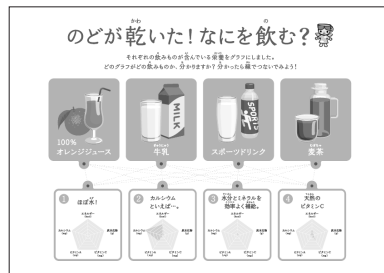
まいにち給食に牛乳がでるのはなぜ？

- ・ みんなで理由を考えてみましょう。
- ・ 「牛乳は栄養があるから」は、半分正解。でも100点満点の答えではありません。
- ・ 例えば今日の給食のメニューは何でしょう？
- ・ なぜ牛乳がでるのでしょうか？

答えは「栄養バランスが良くなるから」です。

- ・ 栄養はただとれば良いのではなく、バランスを考えてとることが大事なんです。
- ・ このグラフは、カレーに含まれる主要な栄養素が牛乳を加えると、どれだけ増えるかを表しています。
- ・ みんなの大好きなカレーライス。野菜も多くて栄養はあるのですが、このように偏っていて足りない栄養素がありますね。
- ・ それを1本の牛乳が足りない栄養素を補ってくれているのが分かると思います。
- ・ 給食でもおうちで食べるご飯で、さまざまな種類の食材を使ったお料理を食べますね？
- ・ おうちの方や栄養士の先生がバランス良く栄養がとれるように考えて、いろいろな食材を組合せたメニューを考えてくれているんですよ。
- ・ なぜ、好きなカレーばかり食べてはいけないのでしょうか？
- ・ 皆さんならもう分かりますね？

のどが渴いた！なにを飲む？



- ここに4種類の飲みものがあります。のどが渴いていたらどれを飲みますか？
- その飲みものを選んだ理由も教えてください。
- おいしいから、好きだからという理由以外で選んだ人はいますか？
- 下にグラフが4つあります。このグラフは、それぞれの飲みものがどんな栄養を含んでいるかを表しています。
- 自分の選んだ飲みもののグラフはどれか、当ててみましょう。選ばなかった飲みものも、それぞれのグラフに当てはまるか考えて、線をつないでみましょう。
- それでは答え合わせです。
- ①は麦茶のグラフです。栄養は水とほとんど変わりませんが香ばしい味と香りがしますね。他のお茶のようにカフェインを含んでいないので、暑い日に汗をかいたらごくごく飲めるのが良いところ。しかし、それほど栄養がとれる飲みものではありません。
- ②は牛乳です。エネルギーがあって、カルシウムやビタミンAが豊富で、栄養価の高い飲みものです。食事ではとりづらい栄養を補うためにいつも給食にできますね。水分は他と比べると少なめです。脂質やたんぱく質なども入っています。
- ③はスポーツドリンク。スポーツをしているときや運動のあとに、汗ででてしまった水分とミネラルを効率よくカラダに吸収させるための飲みものです。のどが渴いたからといってむやみに飲むと糖分のとりすぎになってしまうので注意しましょう。
- ④は100%オレンジジュース。風邪などからカラダを守るのに必要なビタミンCをたくさん含んでいますが、こちらも糖分のとりすぎにならないよう気をつけなければいけません。
- 栄養はただとれば良いのではなく、バランスが大事ということはすでに勉強しましたが、どんな栄養をとると良いのか、逆にあまりとりすぎると良くないのかを、その時々で自分で考え、判断して食べたり飲んだりすることが大切です。