

# カルシウムパズルの指導書

## この教材の狙い

- こどもたちに身近な、食品や料理を例に挙げながら、どれくらいカルシウムが含まれているのか、クイズ形式で楽しみながら考えてもらいます。
- 食品・料理イラストパネルに対して、カルシウムパネルを並べて見ることで、視覚的に分かりやすく指導することができます。
- 日頃の食生活の中でも、カルシウムがどれくらい含まれているのか「考える習慣づくり」をサポートします。
- 料理では、牛乳・乳製品を使用していないものと、使用しているものを用意しています。料理にも牛乳・乳製品を使うことでカルシウムを多く摂取できることが分かります。

## 使い方

### [ 教材パネルの準備 ]

- 指導で使いたい食品・料理イラストパネルを選び、1枚の紙に1点ずつ出力します。
- カルシウムパネルのイラストを出力します。指導で使用するカルシウム量を確認し準備します。  
(骨のイラスト1本＝カルシウム1mg)

### [ 指導のステップ ]

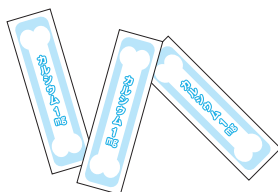
1

黒板に食品・料理イラストパネルを貼ります。パネルに描かれている食品・料理には、どのくらいのカルシウムが含まれているのかをこどもたちに質問していきます。



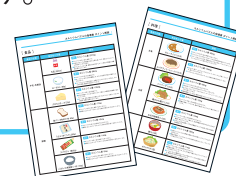
2

カルシウムパネルを使って食品・料理に含まれるカルシウム量を、こどもたちに答えてもらいます。



3

答えは、食品・料理イラストパネルの横に、カルシウムパネルを並べてもらいます。その後、みんなと一緒に答え合わせをしながら、ポイントを指導していきます。



## カルシウムの働き

- こどもの成長にかかせない健康な骨や歯をつくれます。
- 神経の興奮を静め、気持ちを安定させます。また不眠を防ぐ働きもあります。
- 筋肉の収縮をスムーズにし、心臓の規則的な鼓動を保ちます。
- 血液を固めて出血を防ぎます。