

食育SAT報告書

学校種	中学校	対象	生徒	人数	79
教科・単元名	家庭科				

テーマ「栄養バランスのよい朝食を選ぼう」

詳細

1年生の家庭科「食生活と栄養(食事の役割)」の単元で食育SATシステムを使用し、朝食についてT・Tを行った。最初に、栄養教諭が朝食について話をし、その後グループごとに栄養バランスのよい朝食を選んだ。選んだものを1グループずつ発表し、どの栄養素が不足したり摂りすぎたりしているのか、また、それをどの料理に替えるとよいのか栄養教諭のアドバイスを加えながら、グループで再度選び直し、よりよい朝食になるように工夫した。



グループで相談し、どんな朝食がバランスが整っているのか、考えながら選んでいます。



自分たちの選んだ朝食について、発表しています。

参加者の感想・様子

- ・しっかり野菜を摂らないと、星★が増えなかった。
- ・バランスのとれた朝食にするために、品数がたくさんいることが分かった。
- ・いつも食べている主食の量では、全く足りないことが分かった。
- ・パン食より、ごはん食の方が比較的バランスがとりやすい。
- ・理想の朝食は難しいけど、普段の朝食にプラス1(果物や牛乳)から始めたい。

ワンポイントアドバイス等

- ・バランスのとれた朝食を選ぶには、主食・主菜・副菜・汁物を基本に考えることを確認した。
- ・栄養価を満たすために、品数を増やすとたんぱく質や塩分が過多になるため、いつも食べている給食の量を考えるよう指導した。
- ・他のグループの朝食の改善を見ることによって、栄養素の過不足をどのようにしたら改善できるのか、分かるようになってきていた。

実践校名

竹荘共同調理場