

間門小学校の 食育の取り組みを 紹介します

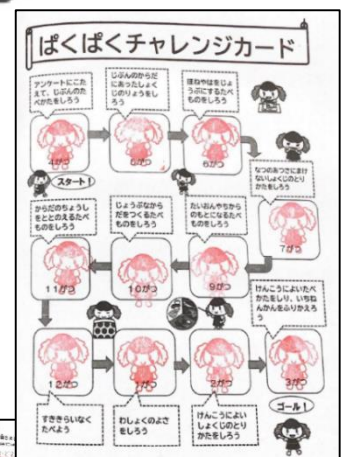
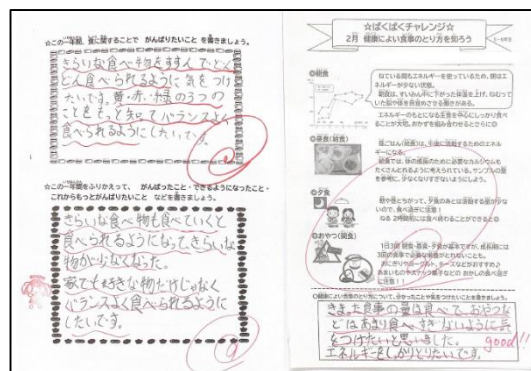


教室の様子

ぱくぱくチャレンジ 頑張っています

「ぱくぱくチャレンジ」は、毎月のテーマに沿って栄養士が作製した動画を全校放送→各学級でのふり返し（発達段階に応じた担任の補足など）→ワークシートに記入、という流れで実施しています。

ワークシートは 4 月に配布する台紙に貼り付けて、学習の積み重ねがわかるようにしています。ワークシートの内容も、各教科とのつながりなども考え、テーマに沿って低学年・中学年・高学年で別にする場合もあります。



児童が記入したワークシート



「ぱくぱくチャレンジ」シート 2022 年度の中より抜粋

7月

☆ぱくぱくチャレンジ☆

7月 なつものあつさに負けない 食事のとりかた

年 組 番 名前

◎「な・つ・も」に 気をつけて 元気にすごそう！

な 夏やさい たくさん食べて 元気がいっぱい
→トマト・きゅうりなどとうもろこし・かぼちゃ・ピーマンなど、夏やさいはたくさんあります。

つ つめたいもの あまいものは ほどほどに
→つめたいものとりすぎは、おなかをこわしてしまいます。あまいもの食べ過ぎは、歯を痛くします。

や 飲みでも しっかり食べよう あごこぼし
→飲みもの飲み過ぎは、おなかをこわしてしまいます。あごこぼしは、おなかをこわしてしまいます。

す 水分を じょうずにとろう あつじょう
→のどがかわく・暑いときなど、水分をしっかりととります。あつじょうは、おなかをこわしてしまいます。

み みんな食べて パランスイーンを めざしましょう
→毎日いろいろな食品を、いろいろな量を食べよう！

○なつものしくじについて、わかったことや 考えたことを かきましょう。

☆ぱくぱくチャレンジ☆

7月 夏の暑さに負けない食事のとりかた

年 組 番 名前

◎「な・つ・も」に 気をつけて 元気にすごそう！

な 夏やさい たくさん食べて 元気がいっぱい
→トマト・きゅうりなどとうもろこし・かぼちゃ・ピーマンなど、夏やさいはたくさんあります。

つ つめたいもの あまいものは ほどほどに
→つめたいものとりすぎは、おなかをこわしてしまいます。あまいもの食べ過ぎは、歯を痛くします。

や 飲みでも しっかり食べよう あごこぼし
→飲みもの飲み過ぎは、おなかをこわしてしまいます。あごこぼしは、おなかをこわしてしまいます。

す 水分を じょうずにとろう あつじょう
→のどがかわく・暑いときなど、水分をしっかりととります。あつじょうは、おなかをこわしてしまいます。

み みんな食べて パランスイーンを めざしましょう
→毎日いろいろな食品を、いろいろな量を食べよう！

○夏の暑さについて、わかったことや 考えたことを かきましょう。

☆ぱくぱくチャレンジ☆

7月 夏の暑さに負けない食事のとりかた

年 組 番 名前

◎暑さで食欲が落ちると、かたよった食事になりやすくなります。
暑い時期こそ、食事のとりかたに気をつけることが大切です。

★1日3回パランスイーンをのどかに

☆たぐさんのおいしい夏野菜を

☆夏野菜の食べかた

☆夏野菜の食べかた

☆夏野菜の食べかた

○夏の暑さについて、わかったことや 考えたことを かきましょう。

9月

☆ぱくぱくチャレンジ☆

9月 ねつやりのものになる食べ物を知ろう

年 組 番 名前

◎黄色の食べ物のなかま

ごはん パン じゃがいも さつまいも あぶら

◎黄色の食べ物のほかは

おにぎり(たいおん)やワガのもになります

うんどうするワガのもと ペンきょうするワガのもと

○黄色の食べ物について、わかったことや 考えたことを かきましょう。

☆ぱくぱくチャレンジ☆

9月 体温やりのものになる食べ物を知ろう

年 組 番 名前

◎黄色の食べ物

ごはん パン じゃがいも さつまいも あぶら

◎黄色の食べ物、おもに(体)やりのものになります。

○黄色の食べ物について、わかったことや 考えたことを かきましょう。

☆ぱくぱくチャレンジ☆

9月 体温やりのものになる食べ物を知ろう

年 組 番 名前

◎黄色の食べ物は、おもに(体)やりのものになります。

○黄色の食べ物について、わかったことや 考えたことを かきましょう。

11月

☆ぱくぱくチャレンジ☆

11月 体のちようしをとる食べ物を知ろう

年 組 番 名前

◎緑の食べ物のなかま

にんじん こまつな キャベツ だいこん ごぼう

りんご みかん しめじ えのきたけ など

◎緑の食べ物のほかは

おにぎり(たいおん)やワガのもになります

かぜなどの ひょうきに かかりにくい

○緑の食べ物について、わかったことや 考えたことを かきましょう。

☆ぱくぱくチャレンジ☆

11月 体の調子を整える食べ物を知ろう

年 組 番 名前

◎緑の食べ物

にんじん たまねぎ メロン もも しめじ

こまつな キャベツ だいこん ずいご ぶどう りんご

トマト ブロッコリー ほうさい ぶどう りんご

ピーマン (赤のこい) ほうさい ぶどう りんご

◎緑の食べ物は体の調子を整える食べ物です。

○緑の食べ物について、わかったことや 考えたことを かきましょう。

☆ぱくぱくチャレンジ☆

11月 体の調子を整える食べ物を知ろう

年 組 番 名前

◎緑の食べ物は、おもに体の調子を整える食べ物です。

○緑の食べ物について、わかったことや 考えたことを かきましょう。

1月

☆ぱくぱくチャレンジ☆

1月 わしよのよさをしろう

年 組 番 名前

◎和食とは

ごはんとおかずをくみあわせた、日本でも昔から食べられている食事です。

○ぎょうじょう

日本には、ぎょうじょうやおいしいの白に 食べる とくべつな食事「ぎょうじょう」があります。

○和食やぎょうじょうについて、わかったことや 考えたことを かきましょう。

☆ぱくぱくチャレンジ☆

1月 和食のよさをしろう

年 組 番 名前

◎和食とは

ごはんとおかずをくみあわせた、日本でも昔から食べられている食事です。

○ぎょうじょう

日本には、ぎょうじょうやおいしいの白に 食べる とくべつな食事「ぎょうじょう」があります。

○和食やぎょうじょうについて、わかったことや 考えたことを かきましょう。

☆ぱくぱくチャレンジ☆

1月 和食のよさをしろう

年 組 番 名前

◎和食とは

ごはんとおかずをくみあわせた、日本でも昔から食べられている食事です。

○ぎょうじょう

日本には、ぎょうじょうやおいしいの白に 食べる とくべつな食事「ぎょうじょう」があります。

○和食やぎょうじょうについて、わかったことや 考えたことを かきましょう。

