


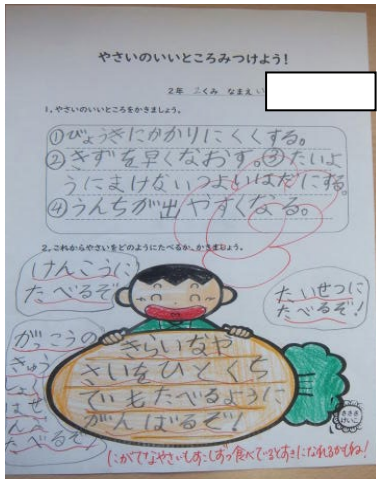
【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	秋田県
取組市町村名 取組団体・企業名	大潟村立大潟中学校
取組の名称	学級活動 食に関する指導 対象学年：3年生 「成長期の体づくり」～自分に必要な栄養量と食事量を知ろう～
実施時期	令和3年6月7日
取組内容	<p>成長期における食事の摂り方を知り、健康な体づくりに生かしていくことをねらいとしました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クイズ形式で、中学生が成人より多く必要とする栄養素があることを振り返りました。（1年時の家庭科で学習済み） ・中学生の時期は、一生の中で特に成長が著しく、活動も盛んなのでいくつかの栄養素は成人より多く摂取する必要がある、丈夫で健康な体をつくる大切な時期であることを理解しました。 ・1日3食食べているか、バランスの良い食事を摂っているか、給食は残さず食べているか、量はどうかなどを振り返り、自分の課題を見つけました。 ・生徒一人一人が1日に必要なエネルギー量（事前に栄養教諭が算出し、各自に提供したデータ）から、1食あたりのエネルギー量と当日の給食で摂取したエネルギー量を計算しました。給食と関連させて、望ましいごはんの量や栄養バランスの良い食事（主食・主菜・副菜・汁物）にするポイントを学びました。 ・プロ野球選手の食事の写真を見て、食品の種類が多いことに気付き、活動するための食事量についても理解を深めました。 ・これから実践することを各自が決めました。「野菜を食べる」、「家でも乳製品を摂る」などの目標がありました。 ・取組後は、3年生の給食の残量が少なくなってきました。（ごはんや汁物の摂取量が増えてきています。） <p style="text-align: center;">1食当たりのエネルギー量を計算しよう</p> <p>The screenshot shows a calculation process on a grid background. At the top, it says '3年 A組 大潟中'. A red arrow points from the title '1食当たりのエネルギー量を計算しよう' to the calculation. The calculation starts with '1日に必要なエネルギー量は、2,800 kcal(千カロリー)です。' (Daily required energy is 2,800 kcal). Below it, '⇒1食あたり ÷3= 933 kcal(千カロリー)です。' (⇒ Per meal ÷3 = 933 kcal). To the right, a note says '<めやす> コンビニのおにぎり1個 約100g 160~180kcal'. Below that, it says '⇒1回の食事で摂りたい ⇒ごはんの量は、約278g ⇒食パン(6枚切り)だと、約3.0枚'. At the bottom, there are four bowls of rice labeled '200g', '250g', '300g', and '350g' with the text '<めやす> 給食のごはんの量' and a question '普段、どれくらい食べているかな?'.</p>

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	秋田県横手市
取組市町村名 取組団体・企業名	横手市立横手北小学校
取組の名称	野菜についての興味・関心を高める掲示物や授業の実施
実施時期	6月
取組内容	<p>【実施例 1】</p> <p>食に関する興味・関心を高めるための手立てとして、校内の食育コーナーを利用し、横手で採れる旬の野菜について紹介をしました。アスパラガスは、春に横手で露地栽培として採れる最初の野菜として有名で、新しい季節の訪れを感じさせてくれるものです。</p> <p>児童には、好きなアスパラガスの食べ方についてシールで投票をしてもらいました。栄養についての知識が少ない1年生でも参加することができ、他の人の意見を知ることで会話が弾み、興味・関心を一段と高めることができました。</p>  <p style="text-align: right;">【食育コーナー】</p> <p>【実践例 2】</p> <p>2年生の特別活動では、「やさしいいいところを見つけよう」をテーマに授業を実施しました。はじめに、事前アンケートの結果から苦手な野菜を共有し、嫌いだから野菜は食べなくてもよいのかについて考えました。</p> <p>次に、野菜のよいところを見つけるために、クイズに答えながら体内での働きを4つにまとめていきました。</p> <p>最後に、学習を振り返り、自分はこれから野菜をどのように食べていきたいかを発表しました。「きらいなやさいをひとくちでもたべるようにがんばるぞ」や「すきなものといっしょにたべます」など、意欲的に野菜を食べようとする気持ちを喚起することができました。</p>  <p style="text-align: right;">【ワークシート】</p>