

食育SAT報告書

学校種	小学校	対象	児童・生徒・保護者	人数	71
教科・単元名	スクールランチセミナー（3日間）				

テーマ「早寝 早起き 朝ごはん ～熱中症に気をつけよう～」

詳細

- ・夏休み期間中に、早寝早起き朝ごはんをテーマにスクールランチセミナー（親子料理教室）を実施した。
- ・熱中症の予防には朝食をきちんと食べることが大切であるという話の後、食育SATシステムを活用して、自分で選んだ朝食がバランスのとれたものであるかを確認した。



ごはんのみそ汁に、大好きな牛乳とくだものを加えました。みごと合格。



何回か挑戦すると、上手に手早く選ぶことができました。

参加者の感想・様子

- ・不足しがちな栄養や、必要な食べ物がよく分かった。
- ・親子で楽しみながら、バランスのよい食事を選ぶ体験ができた。
- ・主食の量が不足していることがよく分かった。（中学生）
- ・主食をパンにすると組合せが難しい。（保護者）
- ・今までの朝食では量が少なかったことが分かった。（保護者）

ワンポイントアドバイス等

- ・飲み物を水から牛乳に替えるとバランスが整うことを知らせることで、牛乳の栄養について再確認できていた。
- ・不足分を補うため次々に食品を追加し、食べきれない量になった場合、いろいろな食品が使われている料理を一品選ぶことで、適切な量になることなどを助言した。

実践校名

岡山市立野谷小学校