

笠岡西中学校 1年 組 氏名 ( )

《学級活動：ワークシート2》

自分が食べた朝ごはんを、バランスのよい食事にしよう。

《改善のポイント》

《自分の力を出しきるための朝ごはんのポイント》

★ (主食) (黄の食べ物) ・ (主菜) (赤の食べ物) ・ (副菜) (緑の食べ物) をそろえるとバランスがよくなる。

★使用する食品数が (多い) ほど栄養のバランスがよくなる。

【① 自分が食べた朝ごはんを改善してみよう！】

◎ワークシート1で書いた朝ごはんを工夫して、バランスのよいものにしてみよう。

【② 工夫したこと】

**保護者の皆様へ**

このたび、「食育」の取り組みで朝ごはんを見直す授業を行いました。朝ごはんをしっかり食べることで1日を気持ちよくスタートでき、自分の力を思いっきり発揮することができます。お子様と一緒にバランスのとれた朝ごはんについて考えていただき、毎日きちんと朝ごはんをとって登校できますように、ご家族の方のご協力をお願いいたします。

このワークシート①には、改善した朝ごはんメニューやご家庭で考えた「簡単でバランスのよい」朝ごはんレシピを書き、②には、その工夫点を簡易書きにしてください。また、③には、これからお子様が毎日朝ごはんを食べる習慣が定着するように、メッセージをお書きください。

③ ご家族の方から一言

---

---

---

---

バランスがよくなるように、組み合わせてみよう!

主食	主菜	副菜	その他
ごはん、おにぎり、うどん、そうすい、菓子パン、食パン	目玉焼き、納豆、大豆とひじきの炒り煮、焼きしゃも、いわしの焼き、ウィンナー炒め	野菜炒め、けんちん汁、野菜スープ、野菜サラダ、ポテトサラダ、きんぴら、ほうれん草のおひたし	牛乳、チーズ、ヨーグルト、みかん、バナナ、フルーツのヨーグルトあえ

授業後に児童生徒が家庭へ持ち帰ったワークシート

### テーマ3 食に関する指導を充実させるための学校・地域の連携

#### (1) 笠岡市立神内小学校における地域との連携による取組

##### 1. サツマイモの栽培

低学年は、地域の方に教えてもらった。中・高学年は、営農センターの方の協力を得て、植え方や世話の仕方などについて指導を受けて取り組んできた。秋にはサツマイモを収穫し、学級ごとに調理したり、PTA行事で焼き芋にしたりして味わった。



##### 2. 田植えの体験

5年生は、総合的な学習の時間「安全・おいしいHOTT米をつくろう」で、営農センターの方の協力を得て棚田での田植えを体験した。秋には収穫したもち米を使って「餅つき大会」を全校児童で実施した。

##### 3. 親子料理教室



3年生は、栄養委員・愛育委員の指導のもと、親子で料理を作った。献立は「おにぎり、変わり巻き焼きたまご焼き、小松菜のあえもの、ひじきの五目煮、白玉牛乳かんイチゴソース添え」であった。主食・主菜・副菜がそろい、よくかんで食べることができた。ふれあいを深めたり、3色の栄養バランスについて楽しく学んだりすることができた。