

教えて食育Web

vol.15

～名瀬中学校の食育～
名瀬中学校では教科や保健指導、生徒会活動で食育に取り組んでいます。また、中学校給食の喫食率が年々高まっており、引き続き食育の取組を進めていきたいと考えています。

1年生家庭分野での取組をご紹介します



【栄養素のキャラクター作りを通して栄養素のはたらきを調べる】

「栄養素のはたらき」の学習において、自分の好きな栄養素のイメージキャラクターを作り、その栄養素について調べて紹介するという取組を行いました。生徒は、教科書などを利用して、「はたらき」「多く含む食品」「欠乏症」「その他興味をもったこと」などを調べて自分の言葉でまとめて表現しました。

調べた栄養素 **ビタミンA**
キャラクター名 **ビター-A**

目のはたらきをよくして、抵抗力をつけるよ!

ビタミンAをとると、暗所での視力低下が軽減

にんじんは、根、皮つきの生とビタミンAが8600μgも入っているよ

動物性食品にはレチノールとして含まれていて、植物性食品にはカロテンとして含まれているよ

調べた栄養素 **脂質**
キャラクター名 **マヨ姉さん**

① 主にエネルギーのもとになり、体の組織をつくる役割をしている。

② 「マヨネーズ」「バター」「オリーブ油」「卵黄」「ごま」など

③ 脂質が不足してしまうと、脂肪が皮下に蓄えられていなくても、皮膚が乾燥しやすくなる可能性がある。

④ <豆知識> 脂質は1g当たり9kcalのエネルギーがあり、他の栄養素に比べて約2倍のエネルギーを持っているよ!

調べた栄養素 **炭水化物**
キャラクター名 **マイスター**

糖質は体の中心エネルギーになるよ!
※炭水化物と糖質はほぼ同じよ!

食物繊維は腸の働きを助け、便秘を予防し、体質を整える。それだけでなく、血糖値の上昇を抑える働きもあるよ!

米、うどん、パンが代表的な炭水化物だよ!

1食(1日3食のうち1食)のエネルギーは約2000kcal。炭水化物は約500kcal、タンパク質は約200kcal、脂質は約200kcal。100gあたり200kcal

調べた栄養素 **無機質**
キャラクター名 **ミネラルワカメくん**

体の調子を整えたり、体の組織をつくる働きをしているよ!

僕が不足すると骨があまりつらくなくなり、身長が伸びにくくなるよ!

いわしの田作り、ワカメ、ゴマなどに無機質が多く含まれているよ!

無機質には鉄が含まれていて、鉄が不足すると貧血になるよ!

調べた栄養素 **たんぱく質**
キャラクター名 **ムキにくくん**

僕が不足すると、筋力が低下したり、疲れやすくなるよ!

筋肉、血液、皮膚、内臓、毛髪などの体の組織をつくるよ!

僕はエネルギーになるよ!

たんぱく質を多く含む食品は、ささみ(24.6g)、凍り豆腐(50.5g)、卵黄(16.5g)など

栄養素のはたらきを調べていくうちに、まだ学習していない6つの基礎食品群についても、教科書で調べる生徒がおり、その後の食品群の学習にスムーズに入ることができました。

