

2月8日 よりよく成長するためにはどんな食事をしたらよいか学びました

#### 4年体育(保健)「育ちゆく体とわたし 体のよりよい発育」

4年生は、保健「体の発育・発達」で、年齢に伴った体の発育や思春期の体や心の変化、よりよく発育・発達するための生活の仕方について、学びます。そこで、栄養教諭をお招きし、学習しました。

まず、前時を振り返り、1年生からの身長伸びを色塗りした棒グラフを見て、自分の成長を確かめました。これからも、元気な体で大きくなるためには、「運動」「睡眠・休養」「食事」の3つが大切であり、本時はその中でも「食事」について考えることになりました。



成長期に特に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミンの役割を知り、ある日の給食の食品カードを、班で、多く含む栄養素ごとに分類してみました。給食には、成長期に特に必要な栄養素がたくさん入っている食品が揃っていることが分かりました。

成長期にカルシウムをたくさんとらなければならない理由を聞き、1食にカルシウム350mgをとるためには、どの食品をどのくらい食べたいのかを知りました。給食の栄養バランスでは、牛乳を飲まないでカルシウムがぐっと減ることや、チーズ、小魚、ひじき、大豆、小松菜などのカルシウムがふくまれる食品のめやすの量について実物で確かめました。



### 食育だより しょうぶな骨をつくろう!

①みなさんは体が大きく成長する「成長期」です。骨をつくることになるカルシウムをしっかりとりましょう。骨にカルシウムが足りないと大人になってから骨が弱くなる病気「骨粗鬆症」になってしまいます。カルシウムを多く含む食べ物を食べて、毎日食べるようにしましょう。

**骨の量の変化** 骨の量が最大になる時

**カルシウムを多く含む食べ物**

食品	カルシウム含有量
牛乳(常温)	200mg/200ml
ヨーグルト(常温)	100mg/100g
チーズ(ナチュラル)	100mg/100g
小魚(干し)	100mg/100g
ひじき(戻し)	100mg/100g
大豆(煮)	100mg/100g
小松菜(茹)	100mg/100g

カルシウムはどのくらいとればよいのか? 700mg-750mg

自分の生活を振り返り、よりよく育つために、今日の給食から1週間、がんばりたいと思うことをワークシートに書きました。また、指導内容をまとめた食育だよりや主食・主菜・副菜やカルシウムを多く含む食品を示したランチョンマットをもらいました。家庭でも、よりよい食事について考えていきたいですね。

学習後の1週間、よりよく育つために立てた給食の目標を達成しようと、がんばりカードに取

り組みました。成長期の今、調和のとれた食生活をめざし、「コツコツとカルシウム貯金」をして、よりよく成長していきたいと思います。