

さわやか No. 14



幸手市立さくら小学校体育だより
令和3年2月10日号

立春の候、ますますご清福にお過ごしのことと拝察申し上げます。今回のさわやかだよりでは、2月2日(火)に行なった4年生の保健研究授業の様子をご紹介します。

< 研修主題 >

『生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成』

～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～

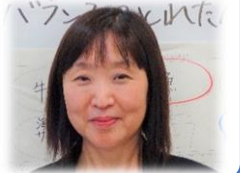


第5回 校内授業研究会 2月2日(火) 第5校時

4年2組 ランチルーム 中学年担当 津田 僚太

栄養教諭 新井 理恵

「育ちゆく体とわたし」(保健領域)



【よりよい発育のために】
先生は、バスケットが好きで、背を伸ばすために牛乳をたくさん飲んだけれど…

成長を助ける3つの栄養と役割
たんぱく質 体をつくるものになる
カルシウム 骨や歯をつくるものになる
ビタミン 体の調子をととのえる



カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンという栄養もあるんだ!!

【食品を分類】
お肉は? → たんぱく質
海そうは? → カルシウム
くだものは? → ビタミン

たんぱく質	カルシウム	ビタミン
お肉、魚 大豆、たまご	チーズ 牛乳 海藻(わかめ)	くだもの 野菜

ハンバーグと…
サラダと…何にしよう?

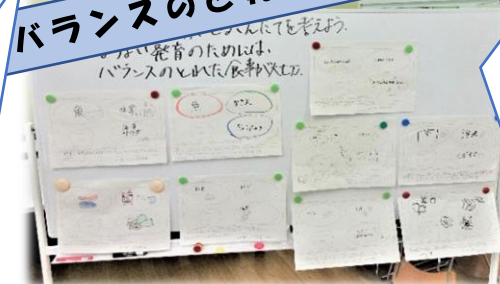


わたしもカルシウムが必要かしら!?

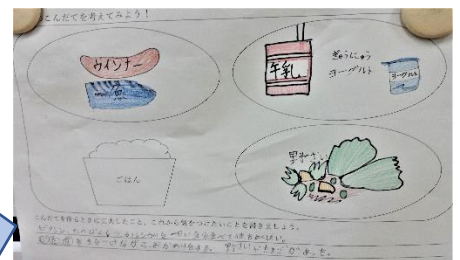
こんだてを考えよう!



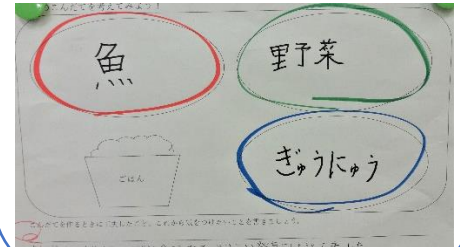
バランスのとれた食事が必要



ウィンナー・牛乳・やさい



3色の栄養が入っているね!



4年保健「育ちゆく体とわたし」では、年齢とともに成長し、思春期で変化する発育の様子を学習してきました。今回の授業は、食べ物の働きや食事の大切さを考えることで、自らの食生活や運動習慣を振り返るきっかけになりました。

特に栄養教諭からの栄養素のはたらきや調和のとれた給食の献立についての専門的な話から、知識を深めることができました。

