食と健康①　バランスの良い食事の実践

○背　景

平成２２年県民健康栄養調査の結果、主食、主菜及び副菜のそろった食事をする人の割合は、朝食３３．８％、昼食５７．４％、夕食６５．０％であり、また、１日当たりの野菜摂取量が２７７ｇ（うち緑黄色野菜の摂取量が９４ｇ）と目標摂取量に達しておらず、バランスのとれた食生活の実践に課題がみられる。

このような中、子どものいる家庭においても、子どもの好きな料理や食品中心の食事をしている傾向があり、主食、主菜及び副菜のそろった望ましい食事の実践に課題がある。

○目　的

食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う

○ねらい

赤･黄･緑の３色分類による食品の働きを知り、バランスの良い食事が実践できる

○プログラム内容の概要

食品カードで、献立に使われている食品の名前を確認し、食品の仲間分けとその働きを知り、バランスのよい食事の実践にいかす。

○プログラム例　『食べものの働きを知り、バランスよく食べよう』

幼児対象（２０分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
３分	導入	概要を伝える	学習内容を知る	
１５分	今日の給食を知る 食品の働き（３つのグループ）を知り、３色分類する	・今日の給食を確認し、その料理と材料を知る（料理カード、食品絵カードを貼る） ・働きで３色（３つのグループ）に分類する ・３つの働きそれぞれに食べるとよいことがあることを伝える（逆に、好きなものだけ食べて嫌いなものを食べないとどうなるかを伝える） ・身近な料理を数品取りあげ、「何色のグループの食べ物が入っているかな？」と楽しく分類する	３つの働きとその食品がわかる	･ホワイトボード ･料理カード ･食品絵カード ・３つの働きカード （･３色マーカー） ・※１を活用してもよい
	紙芝居等の実演	・バランスのよい食事に関する内容の指導媒体を使用して、関心を高めるとともに学びを深める ◇紙芝居は、絵本やエプロンシアター、パネルシアターでもよい	食事について興味・関心をもつ	食育紙芝居 （食育大型絵本） （食育エプロン） （食育パネルシアター）※２
２分	まとめ	・今日の学びを確認し、給食や家庭の食事で実践することを促す ・家庭へ便りを配布する	今後の食事で実践する意識をもつ	便り（P. 9）

※１　食育パネルシアター「食べ物クイズ　なにが はいって いるのかな？」監修／室田洋子　画／津田直美　出版社／株式会社メイト
※２　食育紙芝居：例　生きる力をはぐくむ　食育紙芝居　５巻組　「はなたろうとあかべえ」作／すとうあさえ　絵／吉見礼司　監修／服部幸應　出版社／株式会社メイト
読みきかせ大型絵本：例　「しょくいくランドのたんけん　たからものはなあに？」作／吉田隆子　絵／せべまさゆき　出版社／星の金社
食育エプロン®：例　「げんきいっぱい　健康エプロン～どうして“ばっかり食べ”はダメ？～」監修／高野陽　出版社／株式会社メイト
食育パネルシアター：例　「ワン太くんのお弁当づくり」監修／古宇田亮順　画／いとう・なつこ　出版社／株式会社メイト

小学校低学年児童対象（４５分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
５分	導入	概要を伝える	学習内容を知る	
３５分	なぜ食べるか考える 今日の給食献立と使用食品を考える 食品の３つの働きを知り、３色グループに分類する 各色の食材を知る 食品の３つの働きについて理解を深める	・「なぜ食べるか、食べるとどうなるか」各自で考え､ワークシートに記入し､発表する ・今日の献立を確認し、使用されている食品を尋ね、子どもの反応に応じて食品カード（食材の実物）を提示しながら使用食品を確認する ・働きによって３色のグループに分類できることを伝え、使用食品を３色で分類する ・見た目の色ではなく、働き（役割）で分類する（例：トマト） ・各色の食品の仲間には何があるか、確認する ・各色の働きについて確認し、「その色の食品が足りないとどうなるか」考え、ワークシートに記入し、発表する	・食べるとどうなるか知る ・給食にはいろいろな食品が使用されていることを知る ・食品のもつ３つの働きを知る ・いろいろな食品を３つの働きで分類できる ・３つの働きの食品をまんべんなく食べることが、体によいことを知る	・ワークシート（P.8） ・ホワイトボード ・献立名（料理絵）カード ・食品絵カード（もしくは、食材の実物） ・３色とその働きの表示（掲示用） ・３色の働き（食べるとよいイメージ・食べないと悪いイメージ）の絵
５分	まとめ ・食品には仲間と役割がある ・１日３回の食事で、毎食３色そろうようにする	・給食献立はバランスがよく、３色すべての食品がそろっていることを伝え、給食献立はバランスが考えられていることを確認する ・今日の学びを確認し、毎食（家庭でも）実践するよう促す ・今後の食事で気を付けることや目標をワークシートに記入する ・家庭へ便りを配布する	今日の学びを再確認し、日々の食事でも食品の働きを考えて食べることができる	・ワークシート（P.8） ・便り（P.9）

＜参考：３色食品群　分類＞

色	働き	食品	不足すると
赤	血や肉、骨や歯をつくる食品（体をつくるもとになる）	魚介類、肉類 豆類、乳、卵 海藻類	体が元気に大きくならない 髪がパサパサになる 骨が折れやすくなる
黄	熱や力になる食品（エネルギーのもとになる）	穀類、いも類 砂糖、油脂	体温の調節ができない 強い力が出ない 体を動かす力が長く続かない
緑	体の調子を整える食品（体の調子を整えるもとになる）	野菜、果物	疲れやすく、風邪をひくなど病気になりやすい 肌がカサカサになる お腹の調子が悪くなる（便秘になる）

ワークシート（例）

ねん　　くみ　　なまえ	
なぜ、たべるのかな？　たべるとどうなるのかな？　かんがえてみましょう。	
たべものの３つのはたらき	たりないと、どうなるかな？
○	
○	
○	
たべるときの　めあて（もくひょう）	

家庭への便り（例）

食べものの働きを知り、バランスよく食べよう

～そろっているかな？　赤（あか）・黄（き）・緑（みどり）～

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせた栄養バランスのよい食事をしっかりとることは、とても大切なことです。

この栄養バランスがとれているかどうかのめやすになるのが、食品を赤・黄・緑の３色にわけて食べる方法（３色食品群）です。

３つの色の食品をおぼえて、いろいろ組み合わせて食べるようにしましょう。

体をつくるもとになる （血や肉、骨や歯をつくる食品）
魚介類、肉類、豆類、牛乳・乳製品、卵
エネルギーのもとになる （熱や力になる食品）
ごはん・パン・めん類、いも類、砂糖、油
体の調子をととのえるもとになる （体の調子をととのえる食品）
野菜、くだもの

参考：「たよりになるね！食育ブック　③子どもが身につけたい食育編」株式会社　少年写真新聞社

食と健康②　望ましい生活リズムを身に付ける

○背　景

毎日朝食を食べていない子どもは約１割で、年齢が上がるに従って増加する傾向にある。また、就寝時刻が遅くなるにつれ、毎日朝食を食べる割合も低下している。

○目　的

食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う

○ねらい

望ましい生活リズムを身に付ける

○プログラム内容の概要

体と食べ物の関係について知り、朝食の大切さや食事だけでなく、運動（遊び）、睡眠、排泄などの生活リズムにより食欲を育むことを理解する。

○プログラム例　『みんなで　はやね・はやおき・あさごはん！』

幼児対象（２０分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
５分	導入	寝る、起きる、食べる、排泄、遊ぶなどの一日のリズムについて学ぶことを伝える	学習内容を知る	
１０分	紙芝居や絵本を見て、「早寝・早起き、朝ごはん」の大切さを考える	朝ごはんの大切さ（パワー）を伝える ・朝ごはんを食べたらどうなるか、食べなかったらどうかを考える ・どうしたら朝ごはんが食べられるか（お腹がすくか）を考える	・元気のもとが朝ごはんだと知る ・早寝・早起きと朝ごはん、朝ごはんといいうんちの関係を知る	・紙芝居※１ ・絵本※２
５分	まとめ	・自分の生活を振り返れるよう質問する 「昨日、何時に寝た？」 「朝ごはんを食べてきた？」 「いいうんちがでた？」 「元気に遊んだ？」など ・元気な子どもは、正しい生活リズムができることを伝える ・保護者へ学んだことをお知らせし、家庭でのフォローや実践につなげる	早寝・早起き・朝ごはん・いいうんちが大切だと思い、実践してみようと思う	

※１　生きる力をはぐくむ　食育紙芝居２　５巻組　「ありがとう！はやねはやおきあさごはんマン」
文／岡本一郎　絵／せべまさゆき　監修／服部幸應　出版社／株式会社メイト
紙芝居　「よふかしおにとはやねちゃん」作・絵／やなせたかし
※２　大きな絵本「うんこダスマン」　文／村上八千世　絵／せべまさゆき　出版社／株式会社ほるぷ出版
※３　「『食事、運動・遊び、読書』９０日元気手帳」　作成／山口県教育委員会

小学校低学年児童対象（４５分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
５分	導入	寝る、起きる、食べる、排泄、遊ぶなどの一日のリズムについて学ぶことを伝える	学習内容を知る	
１５分	睡眠、食事、運動、排泄などの１日の生活体験を振り返り、体調との関係を考える	自分の生活を振り返れるよう ・昨日、何時に寝た？ ・朝ご飯を食べてきた？ ・いいうんちがでた？ ・元気に運動（遊んだ）した？など 質問をし、 ・ごはんを食べないとお腹がすく ・夜更かしすると次の日だるい ・うんちがでないとお腹が痛くなることがある　など 生活のリズムと体調は関係があることに気付かせる	睡眠、食事、排泄、運動など生活のリズムと体調は関係があることを知る	
１５分	朝ごはんのパワーについて考え、話し合う	下記具体的内容について、イラストやスライド等を使って説明することで、視覚的に理解できるようにする ・体温の上昇により体を活動モードにする（からだにスイッチ！） ・脳の働きを活発にし、やる気・集中力をアップさせる（頭ハッキリ！） ・おなかを刺激し、便通をうながす（おなかスッキリ！） 朝ごはんを食べなかった時も振り返り、食べたときとの違いを考えさせる ・体がだるい ・勉強に集中できない ・元気に運動できない　など	朝食の役割や大切さを知る	イラスト 媒体など
１０分	まとめ 自分の生活を振り返り、健康な体をつくるためには、どんな生活がよいか考え発表する	・健康な体をつくるためには、規則正しい生活リズムや朝ごはんを食べることが大切であることに気付かせる ・チャレンジシートの説明をする（めあてを家族と決め、朝食を食べたか、いいうんちがでたかなどセルフチェックするよう伝える）	・健康な体をつくるためには、どんな生活リズムがよいか理解し、規則正しい生活リズムを実践したり、朝食を毎日食べる意欲をもつ ・家族とめあてを決め、実践できているか自分で確認できる	・チャレンジシート（P.12） ・※３も活用できる

チャレンジシート（例）

はやね・はやおき・あさごはんチャレンジシート

なまえ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※おうちのひととかんがえよう

めあて＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ねるじかん　：　　じ　　ふん

おきるじかん：　　じ　　ふん

よくできた：○　　まあまあできた：△　　できなかった：×

	ねるじかん	おきるじかん	あさごはん	いいうんち
がつ　　にち（　）				
がつ　　にち（　）				
がつ　　にち（　）				
がつ　　にち（　）				
がつ　　にち（　）				
がつ　　にち（　）				
がつ　　にち（　）				
○の数のごうけい				

チャレンジしたかんそう

おうちのひとからひとこと

保護者の方へ

「就寝時間、起床時間、朝食摂取状況、運動、排泄」など、日常の生活を振り返り、生活のリズムや体調との関係や朝食の大切さについて学びました。

これを機会に、健康づくりに必要な基本的な習慣を身に付けることができるよう、寝る時間、起きる時間を話し合ったり、朝食や排泄を家族で確認し合ったりしてチャレンジシートに取り組んでみてください。