



テーマ Theme	食育体験学習会
学校名 School name	滋賀県立甲良養護学校(中学部)
講師等 Lecturer etc.	イオンリテール株式会社
実施日 Date	平成28年6月10日
教科等 Subject	総合的な学習の時間/職業家庭

授業 Class

バランスの良い食べ方がわかったかな？

きゅうりをたたいたり、キャベツをちぎったりして、サラダにして、みんなでおいしくいただきました。



今回は、甲良養護学校から校外学習のご相談があり、イオンリテール株式会社の店舗(イオン近江八幡店)で、食育体験学習会が実施されました。最初に、講師の方が、食事の望ましい組み合わせと1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか、おおよその量が描かれている「食事バランスガイド」を使って、お話をしてくださいました。このようにバランスよく食べ、運動も取り入れることで、もっと健康になって元気に活動出来るようになるということです。生徒たちは、朝昼晩たっぷり食べてほしい主食(ごはん、パン、麺類等)・副菜(野菜、きのこ、海藻類等)・主菜(肉、魚、卵、大豆等)の食べ物と、3食のうち1食は食べてほしい牛乳/乳製品・果物について学びました。

次に、お買い物ゲームをしました。お買い物には「中と外側と色が違うもの」「生で食べられるもの」などのミッションがあり、それぞれのチームの色の野菜・果物を売り場で探しました。

その後、今日学んだ野菜をサラダにして、いただきました。野菜は、生だと多く感じますが、熱を通してかさを少なくしたりしながら、1日350g食べるというそうです。他にも、クイズをしたり排泄についても考えました。

最後に、講師の方は「私たちの体は食べた物で作られます。食べ物のことをいつもどこかで気にしてほしいし、しっかり食べて丈夫な体を作ってください。」と結ばれました。

感想 Impression

生徒の感想 Impression from Children

- お買い物ゲームでチームの色の野菜や果物を探したり、野菜クイズが楽しかったです。
- サラダ作りで、包丁を使わず、きゅうりを叩いたり水菜をちぎったりして作ったのが楽しかったです。
- 野菜は同じ量でも、火やレンジで温めるだけでかさが減ることを初めて知りました。
- お買い物ゲームで、産地が書いてあるのを初めて知り、勉強になりました。
- 食事バランスガイドで主食・副菜・主菜を初めて知り、バランスが大事だと思いました。
- 野菜をたくさん食べます。また、果物・乳製品も食べるように気をつけたいと思います。

学校より Impression from school

- 事前に会場を下見したいとの要望にも答えてくださり、とても助かりました。
- 食事のバランスのことなどを、イラストや実物を用いて説明して下さったので、わかりやすかったです。
- 子どもの実態に合った内容、対応をしてくださいました。

講師より Impression from lecturer

先生が下見に来て下さる等、十分な準備をして当日を迎えることが出来ました。中学生ということで、グループ活動でもまとめ役の生徒さんが上手に進めてくれていました。とても落ち着いた授業態度でした。

～メッセージ～

食べることをじっくり学ぶ機会は決して多くはないと思いますが、今回学んだことを日々の生活に取り入れてもらえると嬉しいです。