

「食育のすすめ方」

平成26年9月18日
教育センター実践発表
香美市立大宮小学校
栄養教諭

「食育のすすめ方」

◆大宮小学校における食育の取り組み

- ①基本の食事マナーを身につける
- ②学校、家庭、地域、給食センターの連携による豊かな食体験

◆香北学校給食センターの取り組み

- ①地場産物を活用した学校給食
- ②学校給食メニュー開発

◆スーパー食育スクール事業

- ①事業概要
- ②これまでの取り組み

◆大宮小学校概要



- 香北町の人口 約4800人
- 物部川の中流域に位置
- 香美市のキャッチフレーズ「かがやき・やすらぎ・にぎわい」のやすらぎを与える癒しの地
- アンパンマンミュージアム、吉井勇記念館などがある
- 校区は香美市香北町全域
- 児童数168名

平成26年度 香美市立大宮小学校の教育

教育方針 温かい人間関係を基盤とした全教育活動の中で、基礎・基本の力を培い、心豊かでたくましく、自ら学び考えて行動できる児童の育成をめざす。

学校教育目標



輝く大宮っ子！笑顔・個性・命

研究主題

ふるさとを愛し自ら学ぶ子を育てる
～「決める」「進める」「振り返る」視点を位置付けた活動を通して～

算数の授業づくり・基礎学力向上

- ・学校コンサルチーム派遣事業の活用
- ・ユニバーサルデザインの授業づくり
- ・香美市授業スタンダード
- ・算数的表現力
- ・放課後加力指導
- ・家庭学習(予習、復習の質と量)

総合的な学習の時間の再構築

- ・キャリア教育の充実
- ・ふるさと体験活動
- ・人権教育、道徳の時間との関連

学びを楽しむ子(知)

めざす子ども像

心豊かな子(徳)

- ・基本的な生活習慣の確立
- ・特別な支援が必要な児童への配慮 (QUの活用・不登校児童の居場所づくり)
- ・縦割り活動の充実 (掃除・あいさつ・遊び・読み聞かせ)
- ・認め合う学級づくり (自己肯定感の育成)
: 構成的グループエンカウンター等
- ・人権教育の推進
- ・特別活動の推進
- ・道徳教育の推進
- ・読書活動の推進
- ・ふれあい体験活動の推進 (地域の良さを生かす活動)

たくましい子(体)

- ・食育 (ランチルーム、地産地消、地域との交流)
- ・スーパー食育スクール事業 (「食と健康」～塩分摂取量の低下～)
- ・安全指導 (3もくの日、交通指導・防災マニュアル)
- ・運動習慣の定着(パワーアップタイム)
- ・体力づくり(外遊びの奨励・大宮カップ)
- ・保健指導の充実(生活リズムチェック) (早寝、早起き、朝ごはん、朝排便、歯磨き)

- ・地域人材の活用
- ・学校評価の活用
- ・保小中の連携
- ・PTA活動の充実

キャリア教育の視点を持って
特別支援教育の視点を持って

平成26年度「食に関する指導」全体計画・年間計画

平成26年度 「食に関する指導」全体計画

大宮小学校

学習指導要領
食育基本法
食育推進基本計画
教育委員会の方針

学校教育目標
「輝く大宮っ子！笑顔・個性・命」
温かい人間関係を基盤とした全教育活動の中で、
基礎・基本の力を培い、心豊かでたくましく、自
ら学び考えて行動できる児童の育成をめざす。

<めざす子ども像>
○学びを楽しむ子（知）
○心豊かな子（徳）
○たくましい子（体）

児童の実態
心優しく素直で気持ちよくあいさつできる
子が多い。失敗をおそれずやりぬくたくま
しさに欠ける面が見られる。

地域の特性
地域の自然や文化を大切に、教育熱も高
く協力的である。癒しの里山であるが、生
活の都市化傾向が顕著になりつつある。

保護者の願い
教育に対する関心は高く、学力向上、健全
育成を願っている。

教師の願い
自ら考え行動し、自分のよさを発揮しなが
ら自分らしく生きぬく子どもを育てたい。

健康・栄養における
子どもの実態
○ 極端に偏食である児童が各学年に少数であるがいる。
○ 食事のマナー（行儀）が身につけていない児童がいる。
○ 毎日排便のない児童がいる。

今までの取り組み
・ 生活科での野菜育てと収穫祭・家庭科での朝食づくり等の調理実習
・ 朝ごはん調べ・生活実態調査・給食での食事形態の工夫
・ 保護者向け給食試食会や簡単朝ごはんの試食会の実施

食に関する指導目標

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人一人が望ましい食生活の基礎基本とした食習慣を身につけ、食
事を通じて自らの健康管理ができるようにすること。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を養う。

①食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。【食事の重要性】
②心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。【心身の健康】
③正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。【食品を選択する能力】
④食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。【感謝の心】
⑤食事のマナーや食事を通じて人間形成能力を身に付ける。【社会性】
⑥各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。【食文化】

今年度重点目
標
○ 体験を通して食に対しての意識を持ち、正しい食生活を実践でき、基本的な生活習慣がおくることができる。
○ 基本の食事のマナーを身につけることができる。
☆食の大切さを理解し、感謝していただくことができる。

各学年の発達段階に応じた「食に関する指導」の到達目標

低学年	中学年	高学年
<ul style="list-style-type: none"> 給食の準備や後片付けができる。 正しい箸の使い方がわかる。 食事のあいさつができる。 食べ物に興味・関心を持ち、名前がわかる。 みんなと楽しく食べることができる。 みんなどかき食べることができる。 ☆作ってくださる人に感謝して、おいしく食べようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事のマナーを考えて楽しく食べることができる。 料理の名前や食品の働き(3つのグループ分け)がわかる。 きれいな食べ物にも親しみを持ち、頑張って食べようとする。 ☆食べ物に感謝の気持ちを持ち、残食をなくする努力ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自主的に協力して、衛生的に食事の準備、後片付けができる。 日常の食事に関心を持ち、バランスの取れた食事の大切さがわかる。 食品の衛生に気をつけて、簡単な調理をすることができる。 楽しい食事を通して望ましい人間関係をよりよく構築しようとする。 ☆郷土食に親しみ、生産や流通に関わる方への感謝の気持ちを持つ。

『食に関する指導』の年間計画

		1 学期			2 学期			3 学期		
		低	中	高	低	中	高	低	中	高
給食の時間 (常時指導)	低	・給食のきまりを覚えよう ・食事のマナーと箸の持ち方を知ろう ・みんなとなかよく食べよう			・マナーを知り、楽しく食べよう ・朝食を食べよう ・よくかんで食べよう			・食べ物の名前を知ろう ・食べ物を大切にしよう ・おいしく食べよう		
	中	・食べ物の働きの知ろう ・給食のマナーを守ろう ・箸を正しく持とう			・楽しく食べよう ・朝食の大切さを知ろう ・よくかんで食べよう			・料理や食品の名前を知ろう ・食べ物を大切にしよう ・感謝して残さず食べよう		
	高	・食べ物の3つの働きを知ろう ・カルシウムの働きを知ろう ・かむことの大切さを知ろう			・自分の朝食を見直そう ・食べ物の働きの知ろう ・調理の方法に関心を持とう			・食べ物と健康について知ろう ・郷土食に親しもう ・感謝して食べよう		
特別活動	学級活動	・給食のきまり ・食事のマナー ・衛生に気をつけた食事 ・丈夫な骨や歯、夏の食生活			・食後の過ごし方 朝食 ・偏食と健康 ・給食センターの仕事 ・楽しい食事、寒さに負けない食事			・当番の仕事と工夫 ・食物の栄養、風邪の予防 ・給食の反省		
	学校行事	始業式・入学式・対面式 身体測定・内科検診・歯科検診 遠足・運動会・田植え・芋植え バイキング給食 野外学習・プール開き・相撲大会			身体測定・視力検査・修学旅行 稲刈り・芋掘り 収穫祭・餅つき・社会見学 就学時検診・給食ありがとう集会			一日入学・読書まつり 縄跳び大会・バイキング給食 お別れ遠足・卒業式・終了式		
	児童会	給食委員会(給食黒板の掲示・月目標のお知らせ・全校集会の発表・給食ありがとう集会)								
クラブ	料理クラブ									

	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
国語	おおきななが サラダでげんき	「ありがとう」をつた えよう		くらしの中の和と 洋		
社会			はたらく人とわたし たちのくらし	健康なくらしを守 る仕事(ごみ) わたしたちの果の ようす	日本の自然と人々 のくらし わたしたちのくら しをささえる食料 生産	大昔のくらしと国 の統一 江戸時代に生きた 人々
算数	どちらがながい 20よりおおきいか ず	かけざん(九九)	重さのたんといはか り方			比と比の値 量の単位のしくみ
理科			植物をそだてよう	季節と生き物 わたしたちの体と運 動 ものの温度と体積	植物の発芽 植物の成長	体のつくりとはたら き 植物の成長と日光や 水とのかわり 生物とのかんきよ う
生活	がっこうたんけん いこう ・給食センター いっしょがいいね 野菜を育てよう ・そらまめのたね植 え	野菜を育てよう ・そらまめの収穫 ・トマトを育てよう ・おいもパーティー をしよう ・いちごの苗を育て よう				
音楽		かひぼちゃ	茶つみ うさぎ			ふるさと 赤とんぼ
図工		育てた野菜を描く	育てた野菜を描く		稲刈りの絵	
家庭					見つめてみようわた しと家族の生活 はじめてみようクッ キング できるようになった かな家庭の仕事 元気な毎日と食べ物 じょうずに使おう 物やお金 家族とほっとタイム	くふうしよう 朝の 生活 くふうしよう 楽し い食事 考えよう これから の生活
保健 体育			けんこうな生活	育ちゆくからだとわ たし	心の健康	病気の予防
道徳	がっこうたんけん で ハムスターのあかち ゃん	かえりぬきメニュー げんきにそだて、ミ ニトマト 学びゆうえんのさつ まいも	いたいたいいのち		お父さんのおべんと う 正月料理	母うずら 散らかし魔
外国語活動				外来語を知ろう ランチメニューを作 ろう いろいろな国の食事 のしかた	行ってみたい国を紹 介しよう	
総合的な			「見たい知りたい私	塩の道を歩こう	稲作りに挑戦しよう	

◆大宮小学校の食育の取り組み

目標

- 基本の食事マナーを身につけることができる。
 - ☆食の大切さを理解し、感謝していただくことができる。

- 体験を通して、食に対するの意識を持ち、正しい食生活を実践でき、
基本的な生活習慣がおくることができる。

①基本の食事マナーを身につける

低学年：食器の置き方、食器を持って食べる、正しいはしの持ち方を身につけ、苦手なものもがんばって食べられるようにする。

中学年以上：基本的な食事マナーを身につけ、楽しい給食（会食）にする。



給食の時間を中心に指導を行う。

バイキング給食：バイキング形式における食事マナーを身につけ、楽しく会食する。
（1学期）デザートバイキング
（3学期）主食バイキング、卒業バイキング

バイキング給食



デザートバイキング



主食バイキング

バイキング給食



卒業バイキング



②学校、地域、家庭、給食センターの連携による豊かな食体験

- 栽培・収穫・調理などの体験学習を通して、生産の喜びや苦勞を知ることによって感謝の心を持ち、食に対する関心を深める。
- 地域の方と連携し、栽培、収穫、調理などの体験学習を行う。
- 給食センターに食材提供したり、給食の食材を活用した学習を行ったりする。
- PTAと連携し、家庭への情報発信を行う。

えんどうのさやむき



②学校、地域、家庭、給食センターの連携による豊かな食体験

- 栽培・収穫・調理などの体験学習を通して、生産の喜びや苦勞を知ることによって感謝の心を持ち、食に対する関心を深める。
- 地域の方と連携し、栽培、収穫、調理などの体験学習を行う。
- 給食センターに食材提供したり、給食の食材を活用した学習を行ったりする。
- PTAと連携し、家庭への情報発信を行う。

さつまいもの苗植え・収穫体験



おいもパーティー (ヘルスメイト)



お世話になった老人クラブ
のみなさんを招いて・・・。

いちごの学習



いちごジャムづくり



菌床しいたけ（総合的な学習の時間）



菌床しいたけがたくさん採れたので、ぜひ給食で使ってください！



にらの学習

高知の特産物ジュニア博士育成事業（農業振興部地域農業推進課）



にらの花って
はじめて見た！！



親子料理教室



かつおのわら焼き体験



- 高知県の漁業や水産物への理解を深め、魚の味や美味しさを感じることで、魚への興味関心を高める。
- 郷土料理作りの体験を通して、郷土の食文化を理解し、郷土料理を大切にする心を育てる。



かつおのわら焼き体験

給食センター調理員さんが薬味の切り方、盛り付け方のお手本を。



J A女性部さんが朝早くから作ってくれた『蒸し鯛』



お弁当づくり (香北中学校)



地場産物を使った
お弁当づくり



給食委員会

- ・ 給食・食べ物クイズ
- ・ 給食アンケートの実施
- ・ 食や健康に関する標語募集



給食委員会（給食ありがとう集会）

毎年、全国学校給食週間（1月24日～30日）に合わせて実施

○給食に携わっている人々のことや給食ができるまでの苦勞を知り、感謝の気持ちをもつことができる。

（内容）

- ・ 給食・食べ物クイズ
- ・ 感謝の気持ちを手紙で伝える
- ・ 給食ができるまでを紹介



P T A との連携 『簡単朝ごはん試食会』の実施

平成19年度から教育相談日にP T A と協力し実施。



<平成25年度12月>

- ・鶏肉のバーベキューソース
 - ・やっこねぎとすまきのすみそあえ
 - ・辛子煮
 - ・万次郎かぼちゃプリン
- ※コンテスト受賞メニューを試食



<平成26年7月>

- ・にんじんのすりおろしサンド
- ・大根もち
- ・ピーマンともやしのおひたし



◆給食センターの取り組み



◆香北学校給食センター概要

大宮小学校と隣接しています。



大宮小学校 168食

香北中学校 97食

教職員 37食

給食センター職員 8食

310食

調理職員	5名	(正職 2名) (臨時 3名)
非常勤職員	2名	(午前中のみ1名) (配送1名)
栄養教諭	1名	
事務職員	1名	

①地場産物を活用した学校給食

『香北ネットワーク会議』の開催（年2～3回）

目的

- 地元でとれた野菜を学校給食に取り入れるために、ネットワーク会議を開催し、地場産物を学校給食へ取り入れるための課題を共有し、その解決に向けた取り組みを進め、計画的・継続的に地場産物の安定供給体制の構築を図る。

委員構成

- 葎生の里、JA土佐香美（支所長、営農センター長、女性部）、
- 農業振興センター、高知ものべ川有機農業推進協議会、生産者、
- PTA代表（2名）、香美市産業振興課、教育委員会（教育長、主監）、
- 給食センター所長、大宮小学校長、香北中学校長、栄養教諭

①給食センターにおける地場産物の活用状況

②学校給食への地場産物の活用についての課題と共有

- ・給食センターと生産者が考えている量、品質、規格等が合致していない。
- ・生産者の高齢化。（元気な高齢者、固定収入、地域の活性化につなげる）
- ・その季節にその地域にあるものを使用した献立を考えてはどうか。

③地場産物の安定供給体制の構築に向けての討議

- ・学校給食の規格、量等にあったものを納入する。
- ・生産者によって得意なものがそれぞれあるので取りまとめる。
- ・計画栽培していく。農業が営農指導していく必要がある。

④地場産物の利用拡大に向けての討議

- ・ 使用頻度、保存性の高い人参、じゃがいも、たまねぎを中心に計画栽培
- ・ 大きさの目安を示し、緩やかな規格をもつ。
- ・ 給食だけでなく家庭での地場産物の利用拡大も図る。
- ・ 香美市内産の野菜の地場産物活用
平成24年度は25%を目標に取り組む。
(H23 22.8% → H24 26.4%)

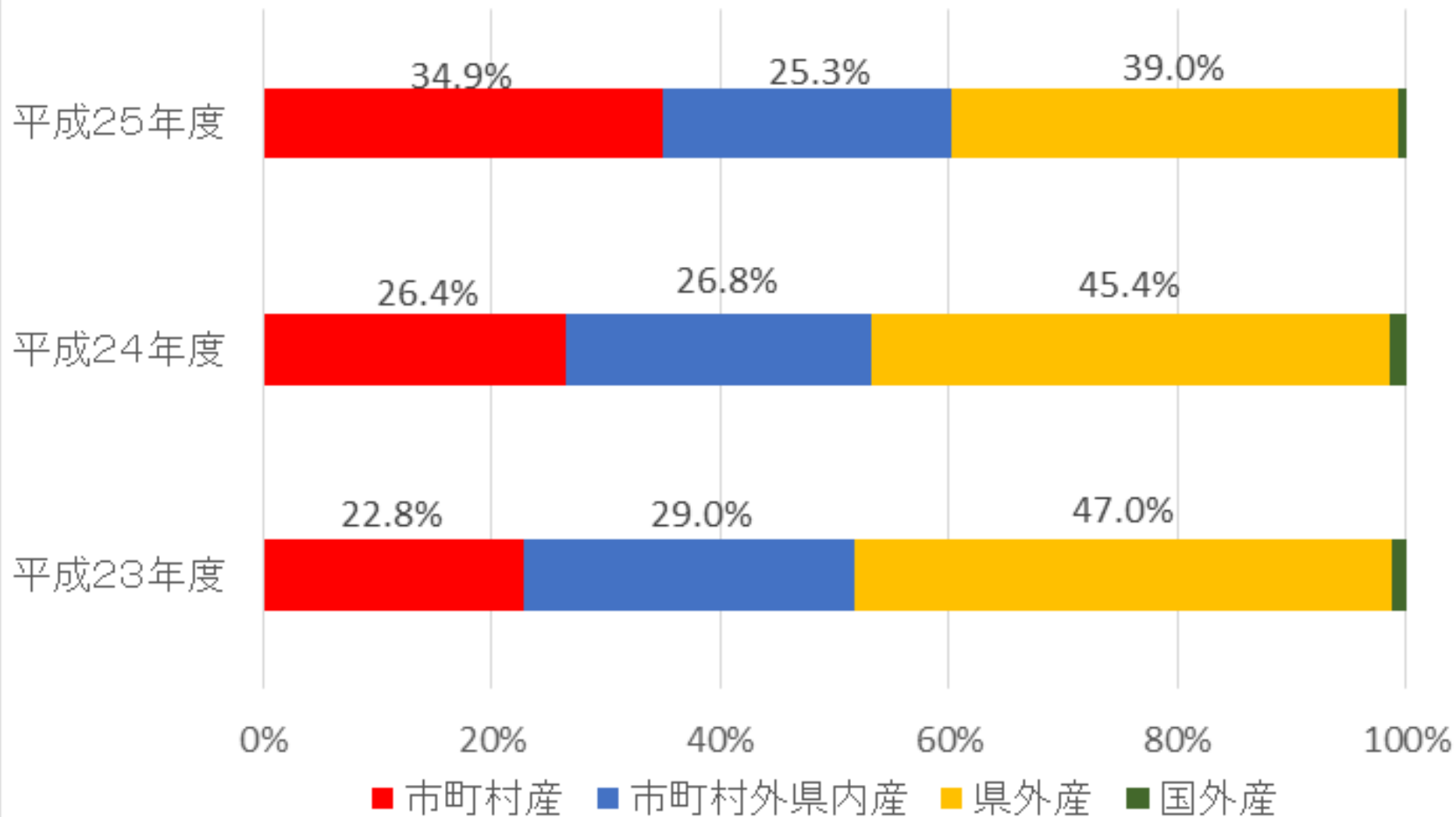
⑤次年度に向けた取り組み内容や方向性の確認

- ・ 生産者との交流（試食会の実施、生産現場の見学等）
- ・ 営農指導、計画栽培
- ・ 会議の開催時期

⑥給食の試食、児童の給食の様子を参観

地場産物の活用状況（野菜のみ）

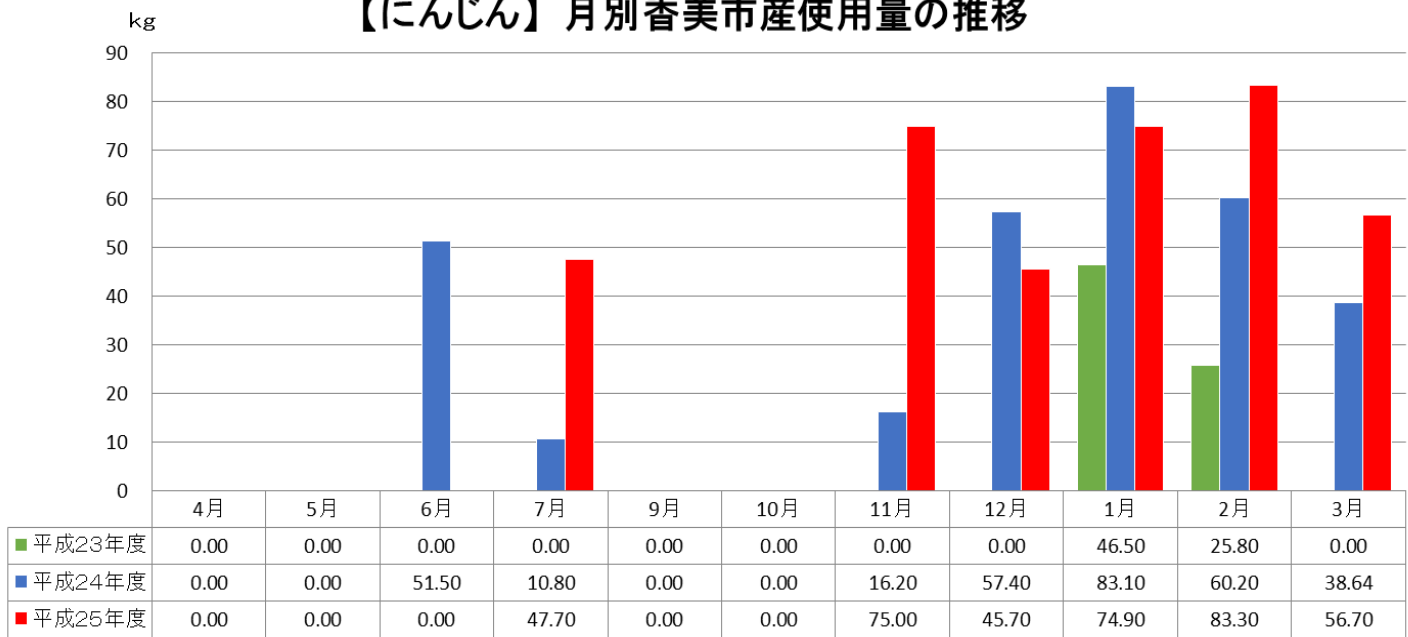
野菜類の産地別使用割合



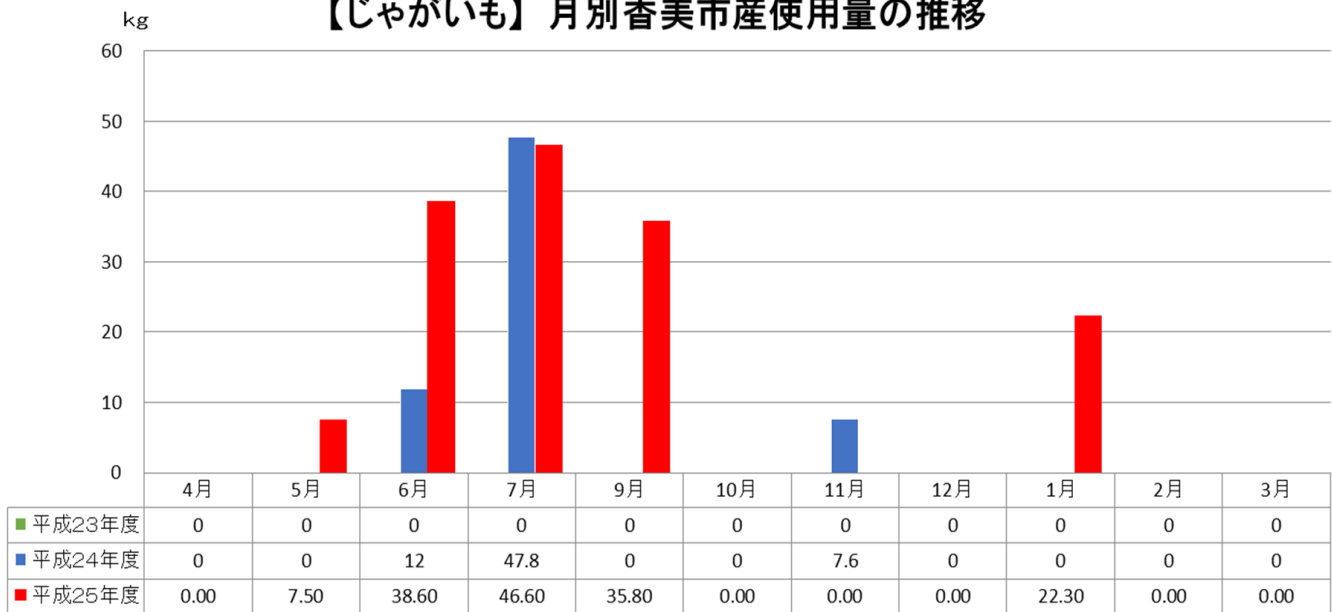


男爵は芽が多く、また深いので下処理に時間がかかるので、メイクインや出島などを納入してほしい。

【にんじん】 月別香美市産使用量の推移



【じゃがいも】 月別香美市産使用量の推移



スライサーで切るので、できるだけ先が太い品種を栽培してほしい。

生産者を対象とした給食試食会

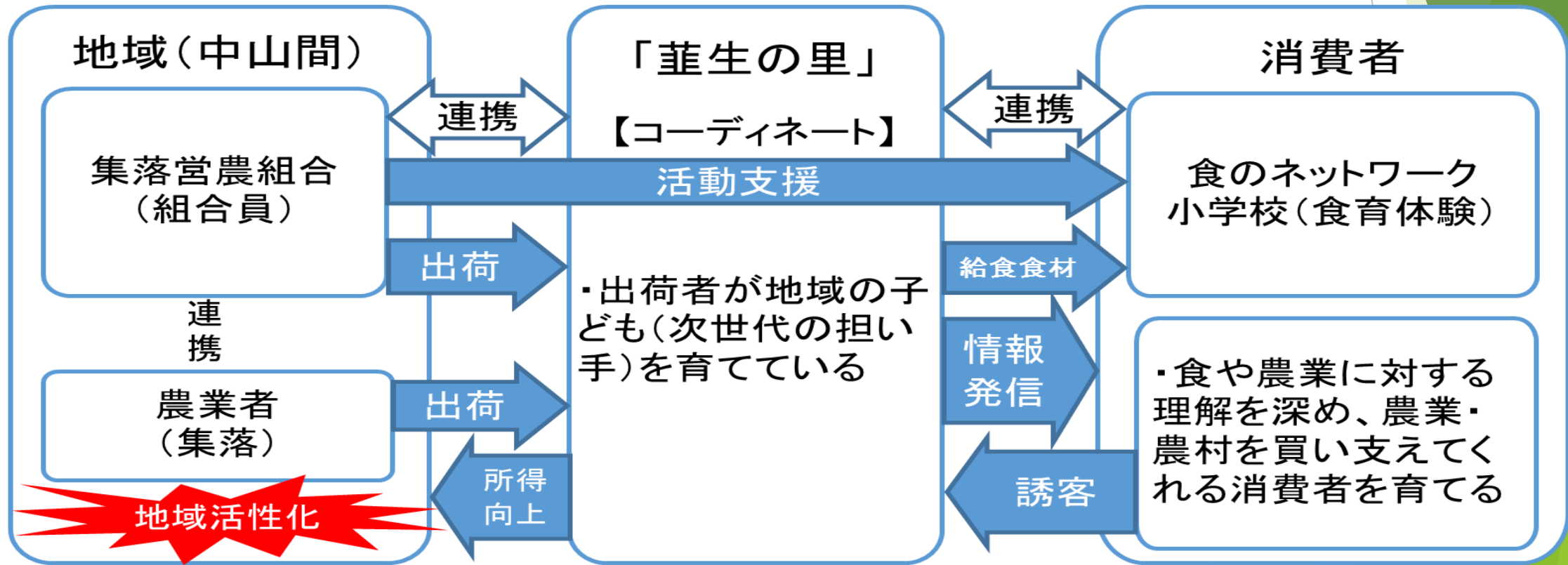
- ・ 6月の保護者対象の給食試食会に合わせて実施
- ・ 各学期1回程度実施
- ・ 生産者の学校給食に納入することの意識付け



テーマ：直販所「葦生の里」を軸にした地域の活性化

ねらい：学校連携による直販所の魅力向上

活動内容：集落営農組織や食のネットワークと連携し、
小学生の体験学習等を実施。



中山間の農業・自然維持・物部川の水保全・平坦地域の園芸振興（山田堰、統合堰）

そらまめの学習

種植え

収穫

さやむき

食べ比べ



②学校給食メニュー開発

香美市の特産物

蕪生米、菌床しいたけ、しょうが、やっこねぎ、にら、オオバ、カリカリ桃子、いちご、ゆず



かりから
モモコちゃん

©やなせたかし



しいたけ
たけちゃん

©やなせたかし



ゆずぼんや

©やなせたかし

平成24年度 地場産物活用学校給食メニュー開発コンテスト

すべての料理にしょうがを使い、さまざまな味わい方をすることでしょうがの良さを感
じることができるように。

新しょうが、
きゅうり、
にんじん

新しょうが、やっこねぎ、
さつまいも、にんじん、

蕪生米、新しょうが、
オオバ

新しょうが、にら
菌床しいたけ、冬瓜
にんじん



平成25年度 地場産物活用学校給食メニュー開発コンテスト

④ 香北アンパンマンチーム

- ご飯
- 牛乳
- しいたけ
- やっこねぎとすまきの酢みそあえ
- 香北野菜の豚汁
- いちご
- 辛子煮

やっこねぎ、
キャベツ

菌床しいたけ、
キャベツ、ねぎ

ゆず、いちご

蕪生米

里いも、りゅうきゅう、
にんじん、にら、合みそ

③ 香北 キンチャンチーム

- 大豆かちりご飯
- 牛乳
- 鶏肉のバーベキューソース
- チャーテの酢の物
- すまし汁
- ミニトマト
- 万次郎かぼちゃプリン

万次郎かぼちゃ

しょうが、にんにく、
やっこねぎ

チャーテ、
ゆの酢

蕪生米、だいこん葉

菌床しいたけ、やっこねぎ

◆スーパー食育スクール事業の取り組み



3・4年生合同授業「味覚」

スーパー食育スクール事業

(新規)

26年度予算額：200,689千円

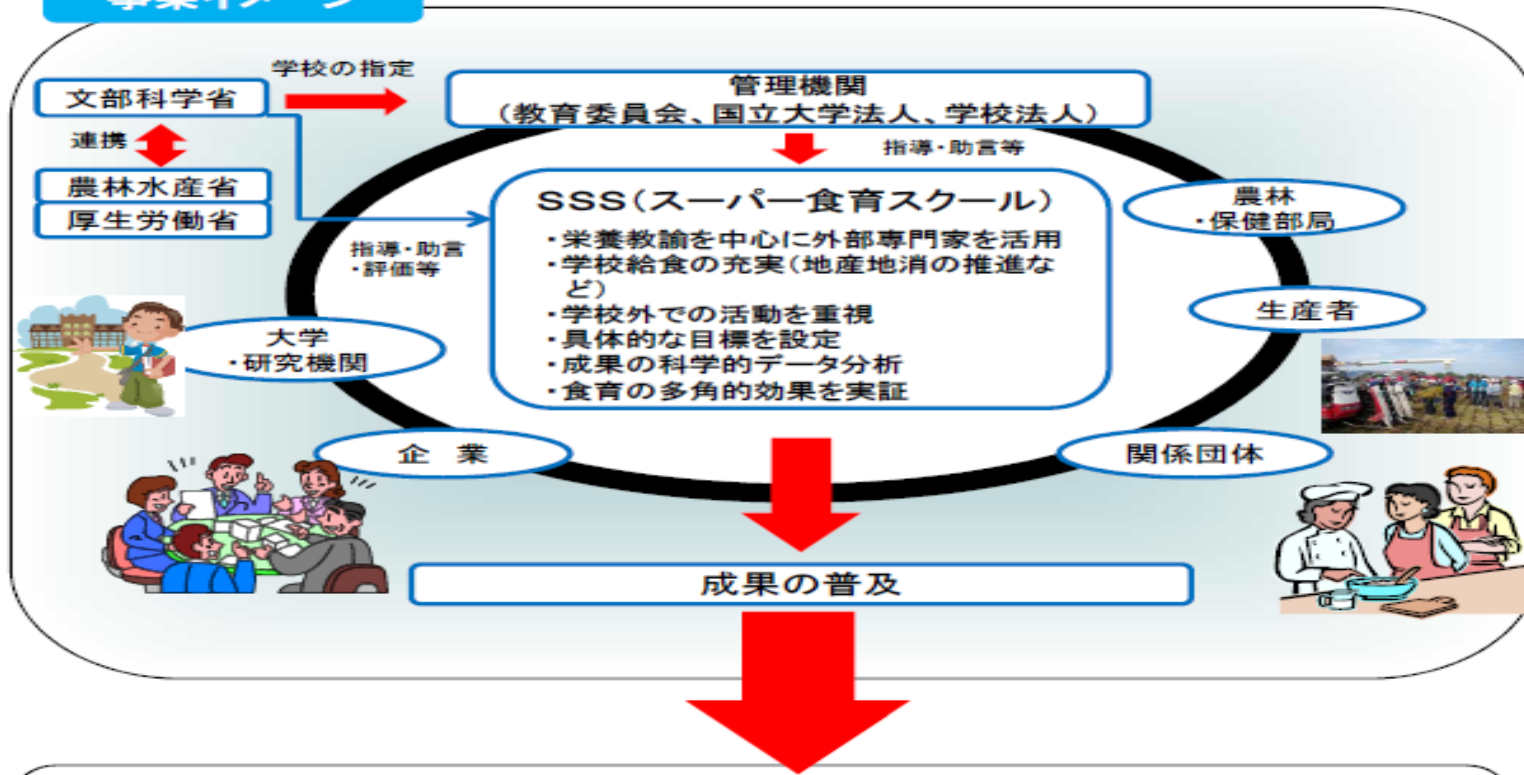
現状

- ① 栄養教諭の配置は都道府県により差がある。
- ② 食育の指導体制に地域で差がある。
- ③ 食育に取り組んだ成果を科学的に検証する必要がある。

事業概要

栄養教諭を中心に外部専門家等を活用しながら、予め具体的な目標を設定した上で、大学、企業、行政機関(農林、保健部局)、生産者等と連携し、児童・生徒の食育を通じた学力向上、健康増進、地産地消の推進、食文化理解、国際交流など、食育の多角的効果について科学的データに基づいて検証を行い、食育の一層の充実を図る。

事業イメージ



- ・食事の重要性を理解
- ・生活習慣を改善
- ・食品を選択する能力を習得
- ・食に対する感謝の心を醸成

- ・社会性を習得
- ・給食の充実
- ・食文化への理解を深める

取組テーマ

- 「食と健康」～塩分摂取量の低下を目指して～
塩分摂取に着目した食生活改善へのモデル検討

事業目標

- 児童が自分の体の状態と食事との関係について、学習や体験活動を通して学び、現状や課題を見つけ、興味を持って解決しようとする意欲を育てる。
- 食事における塩分摂取と体における排泄との関係に着目し、児童が保護者と一緒に取り組むことができる健康的な食生活習慣改善へのモデルづくりを検討する。
- 地場産物を活用して薄味でおいしく食べられる学校給食の献立を開発する。

事業のポイント

- 児童が自分の体の状態と食事との関係について学ぶ場の設定
 - ・尿検査や血圧測定など
 - ・塩の道見学、塩作り体験、干物工場見学、醤油工場見学など
- 健康的な食習慣改善へのモデルづくりの検討
 - ・尿検査（塩分濃度）の調査、分析（高知大学医学部附属病院検査部と連携）
 - ・食事記録や塩分測定、アンケート調査、尿検査等
- 薄味でおいしく食べられる学校給食献立の開発
 - ・学校給食の塩分濃度の測定、献立の見直し
 - ・地場産物の素材を生かした献立の開発
 - ・保護者への啓発

総合的な学習の時間「かがやき」年間計画

学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
テーマ	「大好き！わたしたちの町」(70)	塩の道から学ぼう(70)	自然に感謝(70)	よりよく生きる(70)
1 学期	4 「見たい知りたい 私たちの町香北」 (20)	4 塩の道を歩こう(20)	4 稲作りに挑戦しよう(20)	4 香北の町を調べ、自分にできることを 考えよう！(20)
	5 ①「かがやき」オリエンテーション ・調べ学習の名人になろう	①塩の道について調べよう ・塩の道って何だろう ・どこからどこまでが塩の道	①稲作りについて調べよう ・米作りの一年 ・米作りの環境	①情報を収集し、整理しよう ②香北新聞をつくらう ③自分たちが地元でできることを考えよう
	7 ②町探検に出かけよう ・コース別町探検に出発だ！ ③香北町の自慢を紹介しよう ・香北町の自慢その① ・イチゴの収穫とジャムづくりで 地域の人とふれ合おう	6 ②塩の道を歩いて考えよう ・昔の人のくらし ・塩の大切さと食生活	②有機農法って何か？ ・農薬や肥料の使い方について 地域の人に聞いてみよう ②農業(米作り・野菜・果物作り)と 自然のかかわりについて調べよう	・白寿荘訪問 ・高齢者疑似体験
2 学期	9 香北町の農業を探ろう！(30)	9 塩の利用について考えよう(30)	②農業(米作り・野菜・果物作り)と 自然のかかわりについて調べよう	9 自分たちの幸せについて考えよう (30)
	5 ①良心市のひみつ ②農協を行ってみよう ③香北町の農業について調べよう ④香北町の自慢その② ・オオバを作っている人の話を聞こう ・菌床シイタケってどうやってつくっ ているの？	11 ②工場見学に行こう ・作っている人に聞いてみよう ・働く人の願いを知ろう	②森林を守る(30) ①森林の役割や自分たちとの かかわりを調べよう ②森林組合の人の話を聞こう ・森林を守る仕事 ・働く人の苦労や思いを感じよう ③間伐体験をしよう	①なりたい職業について調べよう ②香北で働く人たちに学ぼう ③インタビューし、まとめよう
	12	12	④世界の森林の現状やこれから森林を守る ために自分にできることを考えよう	
3 学期	1 タイムスリップだ！ 菫生の郷へ(20)	1 塩と健康についてまとめよう(20)	④世界の森林の現状やこれから森林を守る ために自分にできることを考えよう	1 自分の生き方を考えよう(20)
	5 ①20年後の香北町を考えよう ②こんな町にしたいな	「2分の1」成人式をしよう ①体にやさしい料理を考えよう ②みんなで作った料理を食べてみよう (地産地消)	④世界の森林の現状やこれから森林を守る ために自分にできることを考えよう	①世界に目を向け、外国について調べよう
	3 ③発表会をしよう	2 ③発表会をしよう	自分たちにできることを考えよう(20) ①表現活動をしよう ・劇で ・自分の方法で	

「塩の道から学ぼう」 (4年生)



スーパー食育スクール事業の取り組み

「塩の道から学ぼう」（4年生）

- ・塩の利用
- ・塩と健康
- ・塩づくり体験
- ・塩工場見学など

尿検査・食事調査

アンケート調査

塩分摂取量の

塩分測定

減塩料理

低下を目指して

水分補給

塩の役割

味覚

だし

そらまめの食べ比べ（2年生）

- ・ 塩茹でしたものと塩を入れずに茹でたもの

自分の好きな味は
こっちかな・・・。

どちらが塩ゆで
したものかな??

私は、そのままが好き！
そらまめそのものの味が
するから！

塩ゆでした方がおい
しいけれど、塩はと
りすぎると体によ
くないんだよ！

私は塩ゆでしたのが
好きかな。味が甘
くなった気がする。





1日に必要な塩分量
を知ろう!

みんなの体と塩との
関係について考えて
みよう!



家の味と比べて
濃いかな…うすいかな…??



この汁の塩分濃度は
どれくらいかな?



0.8%!

塩分コーナー

①塩分をはかってみよう！

普段飲んでいるみそ汁やスープの塩分を測定する。

②汁物の試飲をしてみよう！

塩分濃度0.6%と0.8%のすまし汁を試飲して、自分の舌の塩分感覚をチェックする。



基礎基本とした食習慣を身につけた子ども
ふるさと大切にし、自慢ができる子ども



基礎基本とした食習慣を身につけた子ども
ふるさと大切にし、自慢ができる子ども



ご清聴ありがとうございました。