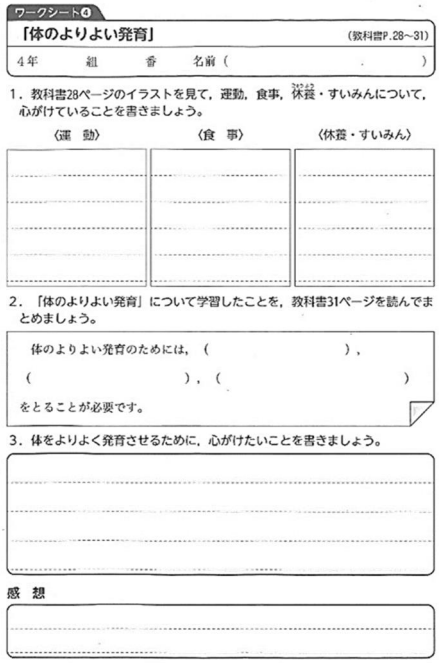
第4学年 保健　食に関する実践記録

１　題材について

わたしたちのほけん『２体の発育・発達』「体のよりよい発育」よりバランスのよい食事による体へのよい影響を考える。体のよりよい発育のためには、バランスのよい食事が大切であることを理解できるようにする。

２　学習の展開

自分の生活について振り返ったり、自分の発育について考えたりする。まずは、自分についての振り返りから入って、学習内容へと移った。健康に生活するためには、てきせつな運動・バランスのよい食事・てきせつな休養と睡眠が必要だということを学び、どれかに偏っていると発育には不十分だということを学んだ。給食の大切さについて理解し、いつも作ってくださることへの感謝や大変さを考えた。郷土料理にも触れ、米子の郷土料理「いただき」の話をした。何気なく食べている給食は、栄養バランスを考えて作られていることを知り、一食の大切さを学ぶことができた。



ワークシート❶

「体のよりよい発育」　（教科書P.28～31）

４年　　組　　番　　名前（　　）

1．教科書28ページのイラストを見て，運動，食事，休養・すいみんについて，心がけていることを書きましょう。

〈運　動〉	〈食　事〉	〈休養・すいみん〉

2．「体のよりよい発育」について学習したことを，教科書31ページを読んでまとめましょう。

体のよりよい発育のためには，（　　），（　　），（　　）をとることが必要です。

3．体をよりよく発育させるために，心がけたいことを書きましょう。

感想

３　児童の反応

普段は考えない発育のことを一生懸命考え自分達に必要な栄養素を考えることができていた。自分の生活を振り返ることがなかなかないので、自分について考えることで身近なことへ意識を向ける事ができていた。給食を完食しようという意欲をもってその日の給食を食べようとしていた。自分の体のためにも休養や食事のバランスに気を付けようと意識した。

４　まとめ

子ども達にとってなかなかない機会だったので、とてもよい学びになった。給食のありがたさやよさを感じたようだった。体の成長のために運動や食事も大切だということを感じ、今後気を付けて生活しようという意識をもった。食事のバランスに関しては、給食だけでなく朝食や夕食に関しても大切なので今後も継続して指導していきたい。最後に体をよりよく発育させるために、心がけたいことを書いてまとめることができた。普段の食事の中でも感謝の気持ちをもって食べるように話をしていきたい。