

# 塩山南小学校

## 5年 家庭科 『食べて元気に』

### ◎五大栄養素と3つの食品グループ

五大栄養素の働きと食品グループについて学習をしました。学習した後は、毎日の食事を振り返り、五大栄養素をとることができている確認しました。

次の時間には、ある食事例をもとに一人一人が栄養の先生となり、食事のよいところ、改善点について考えました。五大栄養素をすべて摂取するためにどうしたらよいか、具体的なアドバイスが多く出されました。



食品のほら名	おなじ エネルギーになる	おなじ 体をつくる	おなじ 体の働きを助える
食品	ごはん しんかいかい パン 粉	肉 おさ あぶらあげ	ヨーグルト
多く含む栄養素	炭水化物	脂質 たんぱく質	糖質 ビタミン

○Aさんの食事のよいところ  
・もう少しビタミンを入れた方がいいよ。  
・無機質と脂質を入れ脂質はキャベツにドレッシングを入れ、無機質は牛乳を飲むのはいいと思うよ。

○Aさんの食事の改善ポイント (どのようにしたらよい食事になるのか、具体的に書きましょう)

### ◎ごはんのみそしる

みそしるの学習では、実際にだし入りみそしるとだしのみそしるの飲み比べや、山梨県に伝わる甲州味噌などについて学びました。そして最後には家族のためのみそしるというテーマで、だしのみその実を考えました。考えたみそしるは、調理実習をした後、冬休みに各家庭で作りました。



給食でごはんのみそしるの日がなぜ多いのかを考え、ごはんのみそしるが日本の伝統的な食事の基本であることを知り、その後、ごはんの炊き方について学習をしました。

### 調理実習



ごはんは透明な鍋を使い、ごはんの炊ける様子を観察しました。みそしるは、にぼしでだしをとり、作りました。

### 家族のためのみそしる 取り組みの様子

○作ったみそ汁 (写真または絵)

【みそ汁作りをして感じたこと、思ったこと】  
だしから取るとうろこを取り除くまでがとても大変だった。今回はにぼしでだしを取ったけれど、今度はコンブや昆布などでとってみたい。

【おうちの人の声】  
「お味噌汁、おいしいね。にぼしでだしを取ると、とてもおいしい味噌汁だね。」

○作ったみそ汁 (写真または絵)

【みそ汁作りをして感じたこと、思ったこと】  
お味噌汁を作ると、とてもおいしいです。今後はもう少し実をつけてみたいともおいしいかも。

【おうちの人の声】  
「お味噌汁、とてもおいしいです。毎朝作るの、いいですね。」