

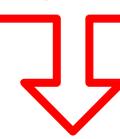
小学生用食育教材のデータの活用

小学生用食育教材

たのしい食事 つながる食育



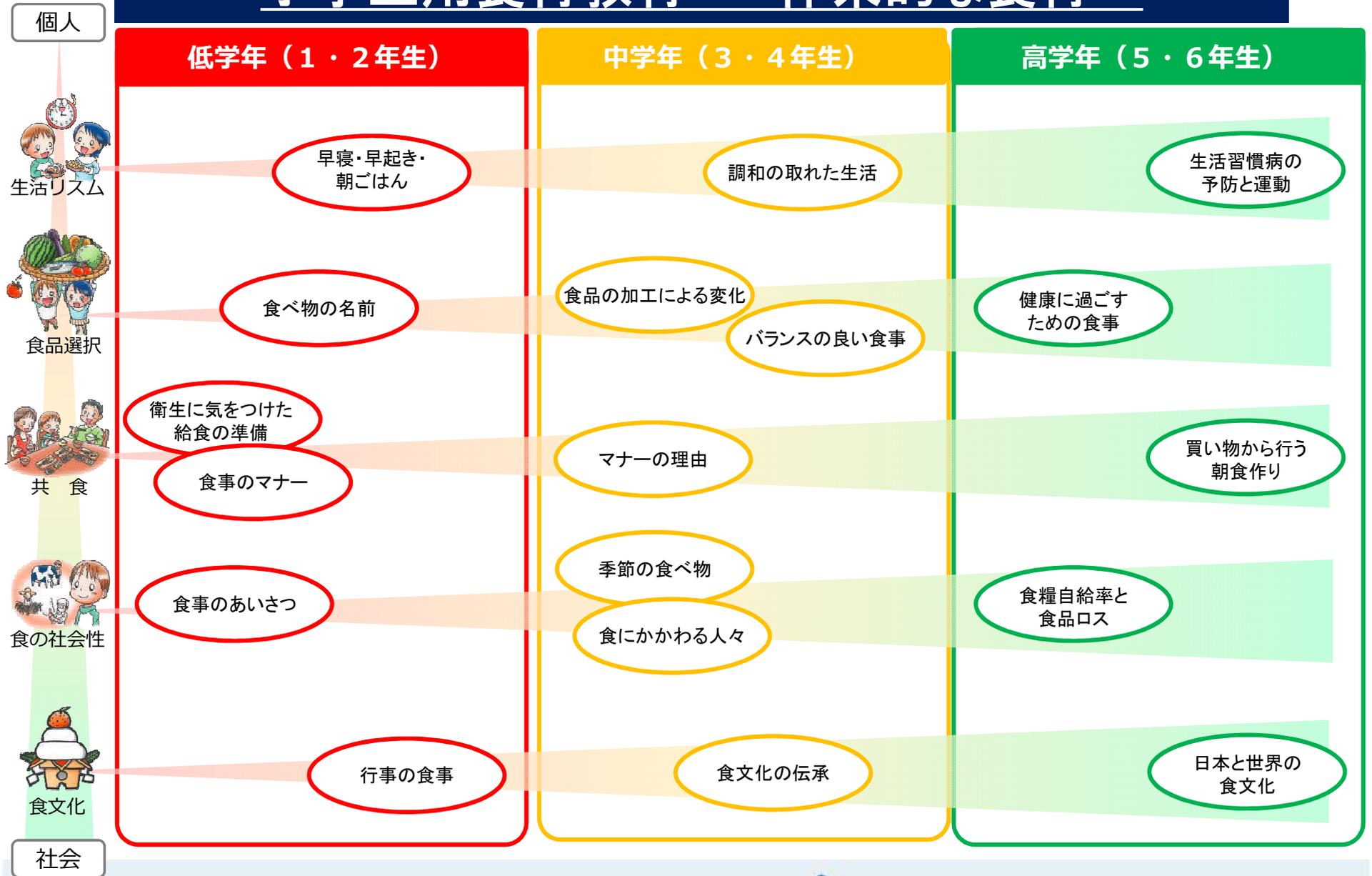
クリック



小学生用食育教材

検索

小学生用食育教材 一体系的な食育一



元気な体に必要な食事

元気に過ごすためには、毎日の生活の中で、**調和のとれた食事**、適切な運動、十分な休養・すいみんが必要で

とっているかな？ 大切な栄養素

たんぱく質を多くふくむ

カルシウムを多くふくむ

ビタミンを多くふくむ



体をつくるもとになる



ほねや歯をつくるもとになる



体の調子を整えるもとになる

栄養のバランスのとれた食事をするによって、体をよりよく成長させることができます。そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。下のイラストのように、みなさんの体は今、体の成長に必要なほねがつくられる大切な時期です。ほねをつくるもとになるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかりとることはとても大切です。



「主食・主菜・副菜（汁物をふくむ）」をそろえて、栄養のバランスのとれた食事にしましょう。

主食…ごはんやパン、めん類（おもにエネルギーのもとになる食品）

主菜…魚や肉、たまごや大豆（おもに体をつくるもとになる食品）などを

発育期は、骨量の加齢的变化から見ても、体の発育発達時期であると同時に、骨格の成長が完了し、最大骨量に到達するまでの重要な時期である。骨格の形成には、カルシウムをはじめとする多くの栄養素や、エネルギー摂取が深く関わっている。発育期において、これらを十分摂取し、適正な食生活を心がけることが、極めて重要である。

体をよりよく発育・発達させるために、栄養のバランスのとれた食事をとることの大切さについて理解できるようにする。主菜・副菜（汁物）

4年 体育、特別活動

学校給食では、発育期に必要な栄養素であるカルシウムを多く含む牛乳や小魚などが加えられている。

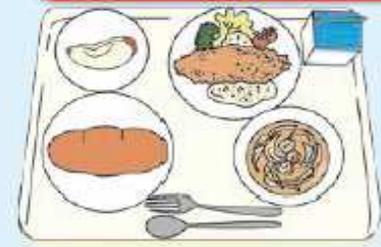


- 主食…ごはん
- 主菜…豚肉のしょうが焼き
- 副菜…みそしる おひたし
- その他…みかん 牛乳



- 主食…山菜うどん
- 主菜…ちくわの磯辺揚げ
- 副菜…大豆の五目煮
- その他…いちご 牛乳

身近な食事から考えることができるように、各学校の給食の献立を主食、主菜、副菜（汁物を含む）、その他に分けて記入する。



- 主食…パン
- 主菜…魚フライ
- 副菜…オニオンスープ 野菜サラダ
- その他…りんご 牛乳

学習したことを日常生活に生かせるように、バイキングや間食など、食品が自由に選べる状況においても、栄養のバランスを考えて食品を選ぶことができるようにする。

- 主食…()
- 主菜…()
- 副菜…()
- その他…()

教職員が、各教科等の時間で、食に関する指導を効果的に実施できるよう、指導する際のポイント等をまとめた指導者用資料も合わせて作成しました。