

五大栄養素についての学習 家庭科 5年生

5年生の家庭科で五大栄養素について学習します。この学習の終盤で栄養教諭が
参画しての授業が行われました。

まず、五大栄養素について復習を行い、ごはん、鮭の塩焼き、副菜(3パターンから
選ぶ)、みそ汁の4種類の料理の中で食品を組み合わせて、献立を考えます。そのあ
と、みそ汁の具を工夫したり、ごはんにあう小物をつけ足したりしながら五大栄養素を
満たした献立を作りました。

児童が考えてくれたみそ汁は給食献立にぜひ取り入れたいと思います。

1 テーマ：今日の献立がごはん・・・ごはんも

さけの塩焼き   こふきいも

ごはん   みそしる

栄養素	おもにふまえる食品 もどになる	たんぱく質を多く含む食品	おもに体の調子を整える食品
たんぱく質	魚、肉、卵、大豆	魚、肉、卵、大豆	大豆、納豆
たんぱく質	魚、肉、卵、大豆	魚、肉、卵、大豆	大豆、納豆
たんぱく質	魚、肉、卵、大豆	魚、肉、卵、大豆	大豆、納豆
たんぱく質	魚、肉、卵、大豆	魚、肉、卵、大豆	大豆、納豆
たんぱく質	魚、肉、卵、大豆	魚、肉、卵、大豆	大豆、納豆

※考えたいポイント
① 取り入れたかった食品とその理由を書きましょう。
わかめ・ほうふ 虫に卵を作る虫になるから、無糖質
が取り入れにくいから。
② 五大栄養素をとり入れるためにどのような工夫をしたらか。
バランスよく食品を取り入れた、五大栄養素を考えなが
ら作った。

