



平成23年5月12日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
学校長 小林 佳世  
栄養教諭 早乙女 理恵  
No. 3

あっという間にゴールデンウィークも過ぎ去り、またいつもの学校生活が戻ってきています。5月も中旬に入り、食育の授業も本格的に始まりました。今日は5、6年の家庭科の様子をお知らせします。

## 5年生 家庭科

「見つめよう家庭生活」の単元に「できる仕事から始めよう」の学習があります。その中に、「家族のためにお茶をいれよう」という題材があります。そこで八十八夜の意味、日本茶の種類や、お茶の効用、おいしいお茶の入れ方など、教科書にはのっていない本格的なお茶の学習をしたあと、実際に煎茶を入れ、フルーツを切ってお茶会をしました。

ちょうど連休に入る前だったので、おうちの方にお茶をいれてあげようを課題にしました。



協力して準備



お茶はまわし入れ



包丁は猫の手



うん！おいしい！



盛り付けも鮮やか

## 6年生 家庭科

教科書が変わり、家庭科の内容も大きく変わりました。「見直そう 食事と生活のリズム」という単元に変わり新たに朝食が盛り込まれ、朝食をとることを中心に、食事のバランスと健康な生活リズムを考える内容になりました。

そこで朝食がどれほど重要な役割をしているのかを学習し、簡単に作れる朝食メニュー「具々具入り炒り卵」の調理実習につなげました。



### 朝食の3つの目覚ましスイッチ

- ① 脳の目覚ましスイッチ・・・「主食」ご飯、パン、麺類、いも類など、主に炭水化物が多い食品（炭水化物は消化されるとブドウ糖になる。脳はブドウ糖のみがエネルギー源！！）
- ② 体の目覚ましスイッチ・・・「主菜」肉、魚、卵、豆類など、主にたんぱく質が多い食品
- ③ おなかの目覚ましスイッチ・・・「副菜」「汁物」野菜、果物、海藻など、食物せんいやビタミンが多い食品

3つの目覚ましスイッチを入れるには、主食・主菜・副菜がそろった朝食が良いことを理解したあと、各自で理想の朝ごはんを考えました。事前アンケートをとりましたが、栄養のバランスがとれた理想的な朝食をとっている家庭が多かったです。素晴らしいことです！感謝です！