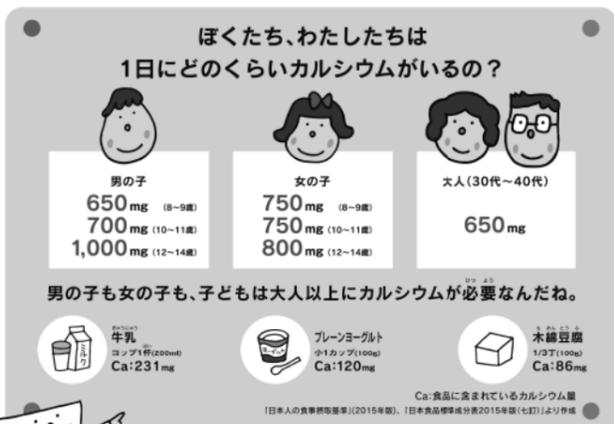


丈夫な骨をつくるためには、毎日の食事でカルシウムをとることが大切です。
成長期の高学年では男女ともに大人よりもカルシウムが必要です。毎日の食事でカルシウムが豊富な食べ物
をとるようにこころがけましょう。

カルシウム足りてるかな？



カルシウムチェック

- 牛乳を毎日飲んでいる
- ヨーグルトやチーズなどの乳製品をよく食べている
- 豆腐や納豆など大豆をつかったものをよく食べている
- 小魚や干しエビなども好き
- 小松菜などの青菜を残さず食べている
- ひじきやわかめなどの海藻をよく食べている

おうちの人と
じょうぶな骨をつくるための
目標をたてよう



もっとくわしく知りたい人は <http://www.ugoku-taberu.com> [「ネスレヘルシーキッズプログラム」](#) (検索)
ホームページは、先生やおうちの人の許可をもらってから、利用してください。 20151207

授業の進めかたの例

- 児童への問いかけ
「30代~40代の大人は1日に650mgのカルシウムが必要。では●年生の男女はそれぞれは何mg必要か？」
- 児童の反応
「大人よりも少ないから600mg」「男子は女子より多い」など
- 「カルシウムチェック」を各自がやってみて、結果や感想を発表。カルシウムが多い食材を確認する。
※食材マグネット教材を活用ください。

●まとめ●

カルシウムが豊富な食べ物を毎日食べることが大切。

- 児童への課題
「丈夫な骨をつくるための目標をたてよう。」
※家庭との連携を図るか、その場で発表してもよい

●授業サポート教材のご紹介●

○「カルシウムをとろう」教材 (ダウンロード)

『カルシウムをとろう』は、どんな食材・食品にカルシウムが多く含まれるかの参考にさせていただきます。給食の献立表で、カルシウムが豊富な食材・食品を確認することで、カルシウムに対する関心を高め、からだづくりの意識付けを図ることができます。家庭との連携として、保護者の方への配布資料としてもご利用いただけます。

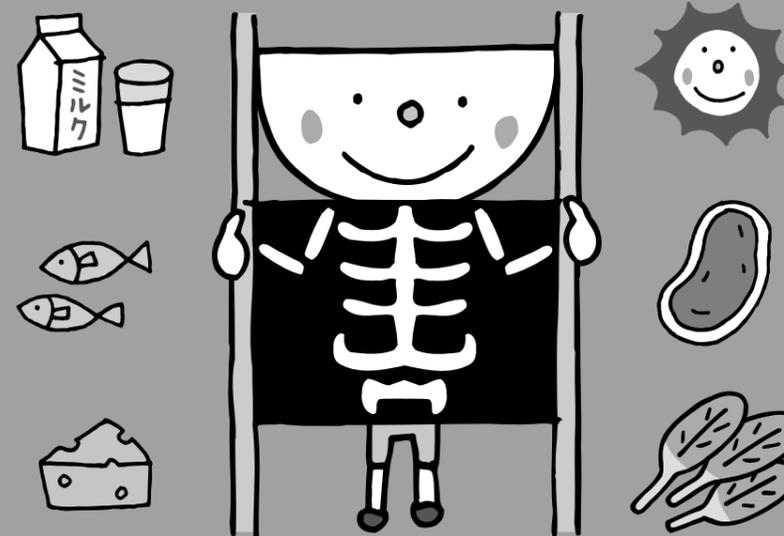


201606改訂

「自分のからだは自分でつくる」

2015年12月
改訂版対応

教師用引き



栄養プログラム教材「自分のからだは自分でつくる」

学習テーマ 丈夫な骨をつくる

主な対象学年 小学校4年生、5年生、6年生

学習のねらい 幼児期から学童期の身体的な成長はからだを支える骨の成長でもあります。近年、日本の子どもたちの骨折増加は、筋力や瞬発力などの運動能力の低下と栄養バランスの悪さや運動不足による骨量の低下が要因と考えられています。とくに高学年女子のカルシウム不足は見逃せない課題であり、十分なカルシウムを摂取し、しっかりと吸収させ、運動によって骨を鍛えることが重要です。本授業では、丈夫な骨をつくるための生活習慣を学びます。児童が「自分のからだは自分でつくる」意識を高め、よりよい生活習慣を実践する機会とします。

- #### 学習目標
- からだの発育・発達、骨づくりに関心を持ち、進んで学習しようとする。【関心・意欲・態度】
 - からだをよりよく発育・発達させ、丈夫な骨をつくるには、どんな生活を送ったら良いのかを考えている。【思考・判断】
 - からだをよりよく発育・発達させるためには、バランスの良い食事・運動・睡眠が大切だと分かる。自分のからだは毎日の調和のとれた生活で自分自身がつくっていることを理解する。【知識・理解】

授業での展開 4年生の保健領域「育ちゆく体とわたし」の学習、学級活動や総合的な学習の時間等での食育授業、または身体測定などの保健指導の時間にご活用いただけます。

活用方法 ホームページで補助教材がダウンロードできます。

ダウンロードはこちら
<http://www.ugoku-taberu.com> “小学校の先生のページ” にアクセス

本プログラムとともに「ヘルシーキッズBRTプログラム」を実施していただくと、より効果的です。詳しくは教師用引きをご覧ください。

監修 堤ちはる (相模女子大学 教授)

授業の進めかたの例

◎児童への問いかけ

「1年間でどのくらい身長が伸びたか計算してみよう。」

◎「からだが大きくなる」ことは「骨が大きくなる」こと。

●骨の役割

- ・からだを支える
- ・内臓を保護する
- ・カルシウムを蓄える

◎児童への問いかけ

「丈夫な骨をつくるためには、どうしたらいい？」

○児童の反応

「カルシウムをとる」「運動する」「眠る・休む」など

●まとめ●

からだの発育には骨の発育が欠かせない。骨は成長期にとっても重要。

背が伸びるってどんなこと？

1年間でどのくらい背が伸びたかな？

年生	cm	
年生	cm	cm

背が伸びたということは、骨も伸びているんだよ。

からだが大きくなるということは、からだを支える骨が大きくなるということ。

骨には、どんな役割があるの？

骨はからだにとって、とても大切なんだよ。どうしたら、じょうぶな骨が作られるのかな？

じょうぶな骨をつくるにはどうすればいい？

必要なもの・必要なこと



つくりかた

① 骨に必要な栄養素をじょうぶにとります

骨に必要な栄養素といえばカルシウム。でも、骨はカルシウムだけでできているわけではありません。たんぱく質も骨の大切な材料です。バランスの良い食事でカルシウムとたんぱく質をしっかりととりましょう。

② 骨に必要な栄養素をしっかり吸収させます

日光をあびると、カルシウムなどの骨に必要な栄養素が吸収されやすくなります。元気に外でからだを動かしましょう。

③ 骨をきたえます

骨をじょうぶにするには、歩く、走る、ジャンプするなどの動きで、骨に刺激をあたえることが必要です。

授業の進めかたの例

●じょうぶな骨のつくりかた

1. カルシウムやたんぱく質などの骨に必要な栄養素をしっかりと摂取する
2. 日光を浴びて骨に必要な栄養素の吸収を助ける
3. ジャンプや走るなどの運動で骨を丈夫にする

●まとめ●

毎日の食事でカルシウムやたんぱく質などの栄養をとり、外でたくさん遊んで、丈夫な骨をつくろう。

●小学生の食育学習をサポートするウェブサイト●

授業で使えるスライド教材もあります
児童のもっと知りたい！を応援

ふだん子どもたちが感じている疑問や食育の勉強のヒントがたくさん。調べ学習にも役立ちます。

- 授業サポートコンテンツ
- ・ネスレ デジタル栄養絵本「おわんくんの骨ってなあに？」
- ・運動プログラム動画「ヘルシーキッズ鬼ごっこ」「ヘルシーキッズBRTプログラム」



<http://www.ugoku-taberu.com>

●授業サポート教材のご紹介●

◎ネスレ デジタル栄養絵本「おわんくんの骨ってなあに？」

丈夫な骨のためにカルシウム摂取や運動が大切であることを、アニメーションやしりとり絵本でわかりやすく、楽しく説明します。パソコン、タブレット対応。



◎教室用ポスター

骨のつくりかたとカルシウムの豊富な食材を知り、丈夫な骨のつくりかたを考えることができます。

