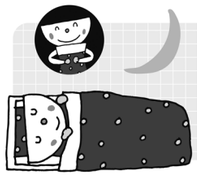
## だいすきな おやつは なに？

いつも たべている おやつに ○を つけてみよう。

おやつを たべすぎると ごはんが
たべられなく なっちゃうよ。きを つけようね。



ひるま、げんきに あそんだり
べんきょう したりすると
よるには ねむくなるよ。
ぐっすり ねむると また げんきになるよ。

たくさん うごいて、しっかり たべよう。
まいにち、げんき いっぱいに なるよ。

## 授業の進めかたの例

◎児童への問いかけ
「好きなおやつはなに？」
○児童の反応
「クッキー」「アイスクリーム」「あめ」「ジュース」など

◎児童への問いかけ
「おやつを食べる時に気をつけていることは？」
○児童の反応
「食べすぎない」「食事を残さないように」など

●まとめ●

からだに必要な栄養は、朝昼晩の食事でとる。食事を残さないようにおやつの量や食べる時間に注意する。
おやつは子どもにとって「心の栄養」となる大すきな時間。おやつを食べる時間や量に気をつけることが大切。

## ダウンロード教材『おやつのとりかた』の使い方

8歳～9歳の子どもは1日に約1,500～2,100kcalが必要です。おやつから摂取するエネルギーは約200kcalまでが目安といわれています。

『おやつのとりかた』は、子どもたちの年齢、活動量から適切なおやつのエネルギー（カロリー）を知り、おやつの種類や食べる量の参考にしていただけます。**保護者の方への配布資料としてもご活用いただけます。**

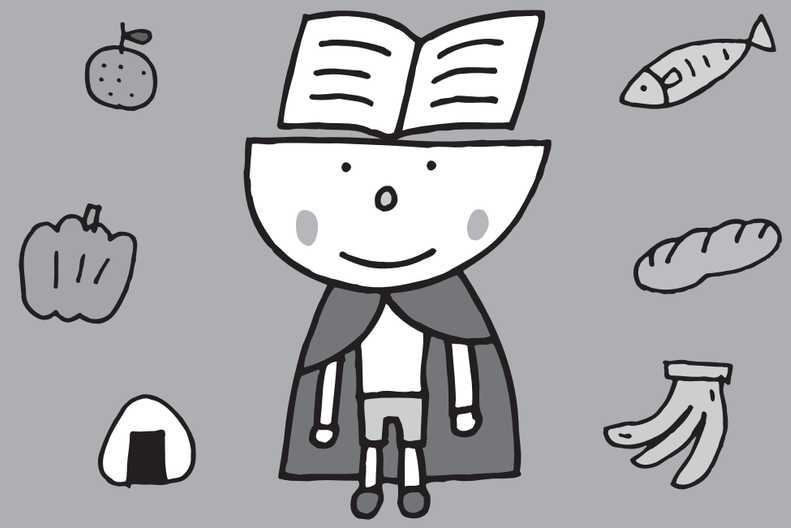
だいすきな、おやつ。エネルギーはどのくらい？

おなかがすくのは、どんな遊び？

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS
ネスレ ヘルシーキッズ®

# 「げんきのもと」

## 教師用手引き



### 栄養プログラム教材「げんきのもと」

**学習テーマ**　食べることが元気をつくる

**主な対象学年**　小学校1年生、2年生

**学習のねらい**　成長期の子どもたちにとって「食べること」「からだを動かすこと」「休むこと」は健康で元気に過ごすための第一歩です。本教材では、毎日を健康で元気に過ごす基点として「食べること」の大切さについて学び、児童が「元気なからだづくり」への関心をもつ機会とします。

**学習目標**
- ●食べることについて、自分の生活を振り返り、進んで学習しようとする。【関心・意欲・態度】
- ●家庭の食事を思い出しながら、なぜ食べ物が必要なのかを考える。【思考・判断】
- ●元気にからだを動かしたり、頭の働きをよくしたりするには「食べること」が大切だと分かる。【知識・理解】

**授業での展開**　身体測定などの保健指導や保健学習、学級活動や総合的な学習の時間での食育授業でご活用いただけます。

監修　堤ちはる（相模女子大学 教授）

®登録商標　〈商標権者〉SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A.

## 授業の進めかたの例

◎児童への問いかけ

「どんなときにおなかがすくか、思い出してみよう。」

○児童の反応

「朝おきたとき」「遊んだあと」「動いたとき」「疲れたとき」「４時間目（給食の前）」など

◎児童への問いかけ

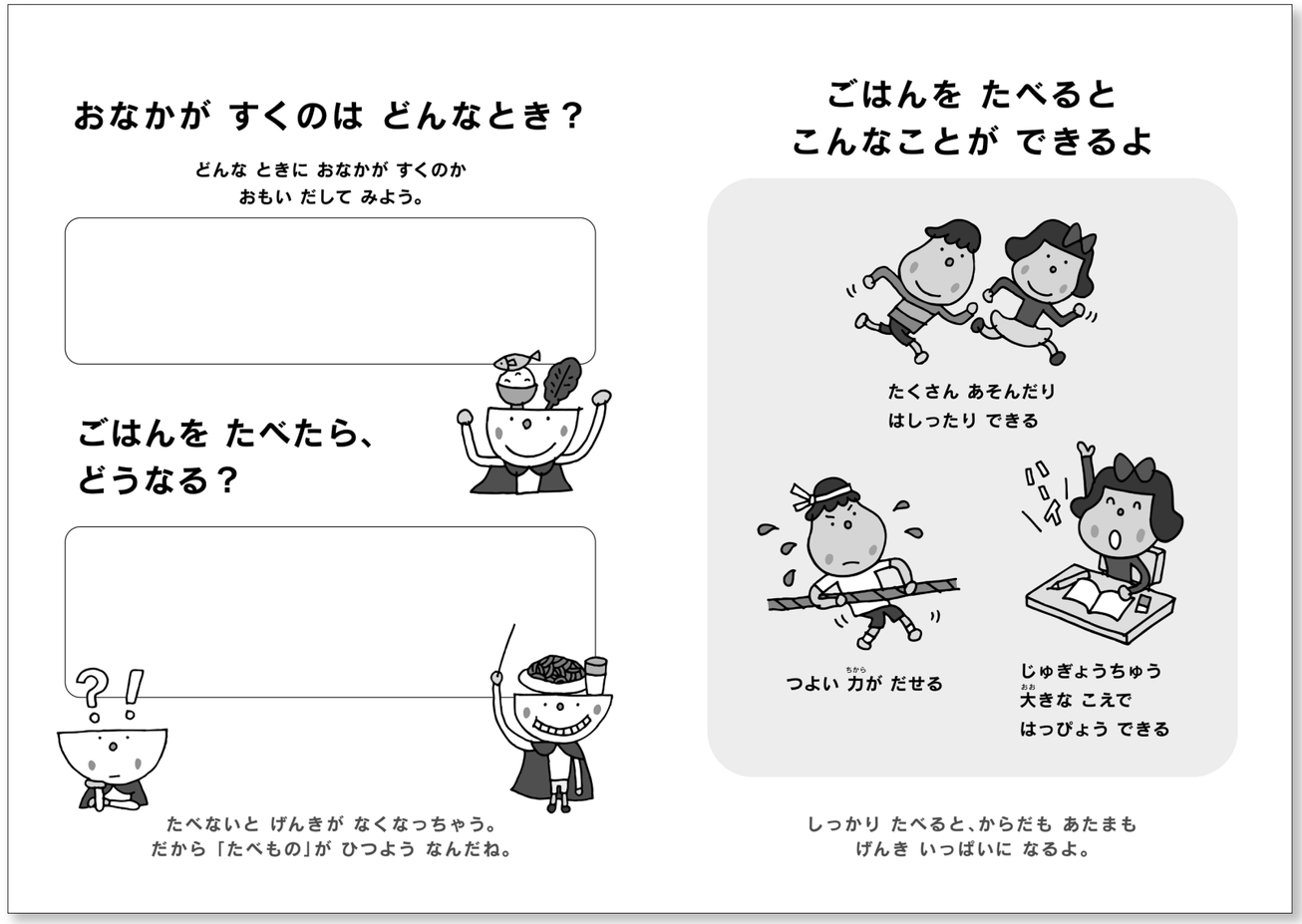
「おなかがすいている時にごはんをたべたら、どうなる？」

○児童の反応

「おなかがいっぱいになる」「機嫌が良くなる」「うれしくなる」「元気になる」など

**●まとめ●**

おなかがすいていると、元気がなくなってしまう。元気になるためには食べ物が必要。




## 授業の進めかたの例

◎児童への問いかけ

「ごはんを食べると、どんなことができるようになるか、考えてみよう。」

○児童の反応

「たくさん遊べる」「速く（長く）走ったりできる」「強い力が出せる」「大きな声が出せる」「やる気が出る」「勉強に集中できる」「友だちとけんかをしないで、仲良くできる」など

※この場合の「ごはん」とは、米飯ではなく「食事」を意味します。

**●まとめ●**

食べ物は、からだを動かしたり、頭を使うための元気のもと（エネルギー）。

## ●授業サポート教材のご紹介●

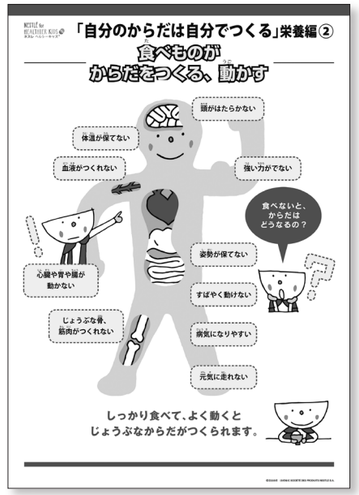
ホームページからダウンロードができます

食べ物には、身体的活動や学習のエネルギー源のほかに、骨や筋肉などからだをつくり、さまざまなからだの機能を正常に働かせるはたらきがあります。

『からだ図』ポスターは、「食べないとどうなるの？」の質問に対して、自分のからだをイメージして考えることができます。
児童の興味に応じて、からだの部位と関連付けて確認できます。
授業や教室に掲示してご活用いただけます。

◎教室用ポスター

児童の興味に応じて、からだの部位と関連付けて確認できます。授業や教室に掲示してご活用いただけます。




◎黒板用ポスター

ダウンロードすると8分割されたポスターが印刷できます。8枚を貼り合わせるとA1サイズの『からだ図』ポスターが完成します。授業の際に『からだ図ポスター』と『こたえパーツ』を補助教材としてご活用いただけます。