

おすすめ
コンテンツ

「食の栄養バランスチェック」使ってみました!



黒柳 栄教諭

生徒たちが食生活を振り返り、改善するきっかけに

茨城県内の7年生(小中一貫校)を対象に「食の栄養バランスチェック」を活用した食育の授業が行われました。今回の食育授業を担当した黒柳香代子栄養教諭にその目的や授業の感想などを伺いました。

—なぜ授業に「食の栄養バランスチェック」を活用しようと思われたのですか?

先生 生徒が受け身ではなく、自主的に学べる授業をするように常に心がけています。昨年はグループワークで1日の献立を考える授業を行ったので、今年は各自がタブレットを使う授業にしたいと考えました。
「食の栄養バランスチェック」では性別や年齢などの選択からスタートします。これにより自分事として捉える準備ができます。さらに、食事メニューだけでなく、1人前、1/2人分、1/3人分など量を選んでいき、最後にどういう栄養素が過不足なのかという結果が示されます。こうしたプロセスを踏みながら生徒一人ひとりが食生活を振り返り、改善につなげられるところがとてもよいと思い、活用を決めました。

▼ 授業の流れ



「栄養バランスチェック」がさらにバージョンアップ!

「栄養バランスチェック」の選択項目が増え、よりその人に合った栄養バランスをチェックできるようになりました。



栄養バランスチェック
はこちらで体験! ↓



「食の栄養バランスチェック」では、その日一日の食べた物を楽しく選ぶだけで、「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」などの料理区分による食事のバランスと栄養素の過不足をひと目で確認できます。