

対象	小学校 5 年以上
教科	家庭科
該当 単元	小学 5 年 「食べて元気に」 中学 1 年 「献立作りと食品 の選択」
教科書	開隆堂・東京書籍等
掲載日	2019. 7. 10. 朝刊 近郊版

問1：「ヘルシープレート」とは、どんなものでしょうか。

内側を五つに区切って（ ）の絵が描かれている皿で、絵に従って盛り付ければ栄養素の（ ）が取れた食事にできるアイデア商品。

問2：野菜は、含まれる栄養素の特徴により、どのグループに分けられるでしょうか。

ア おもにエネルギーのもとになる。

イ おもに体をつくるもとになる。

ウ おもに体の調子を整えるもとになる。

発展：炭水化物、タンパク質、ビタミンなどの五大栄養素について、それぞれの働きについてまとめてみましょう。

コンビニの弁当をヘルシープレートに移す生徒を見守る山内さん(右)=犬山市木津の犬山中で



バランス良い食事取ろう

犬山中で管理栄養士が授業

管理栄養士で京都医療センター研究員の山内恵子さん(左)と幸田町が九日、犬山市木津の犬山中学校で家庭科講師を務め、自ら開発し普及を目指す食器「ヘルシープレート」を使ってバランスの取れた食事の大切さを呼び掛けた。

ヘルシープレートは縦十九センチ、横二十五センチの皿で、内側を五つに区切って食物の絵が描かれている。絵に従って盛り付ければ炭水化物、タンパク質、ビタミンなどの栄養を考えた食事ができるアイデア商品。二〇一四年から市販している。海外で類似のプレートが市販されているが、山内さんは「日本にはなかったのが私が開発しました」と自己紹介を兼ねて生徒に説明した。

授業は一年生二百二十人がクラス別に受講。コンビニで売られている弁当をこの皿に移して中身を分類し、買ったままでは野菜が不足がちになることを目で確かめた。

山内さんは授業後、「小中学校で覚えたことは一生残るので、食について体験

を通して考えてほしいかった。サラダを買うお金がないなら少し安い大根の千切りを加えるような食べ方をしてほしい」と話していた。(三田村泰和)

【活用にあたって】

栄養素とは、「人が生命を維持したり、活動したり、さらに、成長したりするために必要な成分」（平成29年告示 小学校学習指導要領解説 家庭編）のことです。食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、五大栄養素と呼ばれています。

指導するときは、五大栄養素の名称や働きを覚えることだけに重点を置くのではなく、体に必要な栄養素を食事を通してとっていることに気付き、栄養のバランスを考えて食事をとることの大切さが分かるようにすることがポイントになります。

解答例

問1：食物・バランス

問2：ウ

発展：炭水化物・・・エネルギーになる

脂質・・・エネルギーになる

たんぱく質・・・体をつくる、エネルギーになる

無機質・・・体をつくる、体の調子を整える

ビタミン・・・体の調子を整える

栄養素は互いに関連をもちながら健康の保持や成長のために役立っていることを理解しましょう。