

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(右)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。サラダをか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)