

出前授業

「早寝、早起き、朝ごはん」

館山市房南小学校
2018年11月17日・房南小学校



参加人数 96名 (1年生21人、2年生23人、3年生28人、4年生24人)

スタッフ 3名 (コープみらい食育担当3名)

学校参加型食育プログラムのポスターをご覧いただき、出前授業の依頼がありました。

価値

- ・なぜ早寝、早起きが必要であるか知り、朝ごはんの大切さを学ぶことで、今後の生活習慣を見直す取り組みとなりました。

実施内容

- ・最初に導入のゲームとして、「野菜の花と実を合わせるクイズ」を行いました。自宅で野菜を育てているお子さんも多くいたようで、大人でも苦戦をするごぼうやサトイモ、さつまいもの花もわかり、全問正解の班がいくつもありました。
- ・なぜ早寝早起きが必要か、また、朝ごはんの大切さを子どもたちに質問をしながらお話ししました。
- ・あと1品(2品)は何を選ぶかを考える、朝ごはんバイキングを行い、グループごとに考えました。また、4つのスイッチ(からだのスイッチ、あたまのスイッチ、おなかのスイッチ、こころのスイッチ)も学びました。
- ・朝ごはん検定をしてさらに理解を深めました。(のスイッチ)も学びました。

子どもたちの感想文から

- ・朝ごはんを食べると、エネルギーが充電できることをはじめて知りました。
- ・栄養をバランスよくとることが大切だと思いました。