



【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	三重県立稲葉特別支援学校
取組団体・企業名	
取組の名称	朝ごはんを食べよう 朝ごはん（おにぎり）を作ろう
実施時期	7月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input type="checkbox"/> 9 産物を応援しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう
取組内容	<p>【目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事と健康の関わりについて気づくことができる（食事の重要性）</li> <li>・自分の食生活を見つめ直し、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解できる（心身の健康）</li> </ul> <p>【対象者】 高等部1年生 44人</p> <p>【実施内容や特徴】</p> <p>家庭科の授業において、朝ご飯を食べた時の体への働き、朝ごはんの役割、朝ごはんをおいしく食べるためのポイントを学びました。また、グループ毎に理想的な朝ご飯を考え、発表しました。</p> <p>次時では、お米の研ぎ方、炊飯器の使い方を学び、おにぎりの調理実習をしました。鮭フレークやふりかけ、味付け海苔などから好きな具材を選び、手で握るのが難しいため、お椀とラップを使ってコロコロの丸いおにぎりを作りました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>①おわんの上にラップをかぶせ、真ん中を軽くくぼませます。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>②ラップの上にご飯をのせます。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>③ラップのはしをクルクルねじってしぼります。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>④おわんの中でコロコロと動かして、形を丸くとのえます。</p> </div> </div> 