

三小タイムズ

令和2年11月27日発行 校長 辻 久恵

家庭科授業（6年生）〈家庭科専科と管理栄養士〉

「1食分の献立を考えよう」という学習を家庭科専科の教員と管理栄養士と一緒に指導しました。

子どもたちは献立を考える7つのポイントをしっかり聞いて考えていました。

- 1 主食から決めよう！
ごはん、めん、パンの中からどれにするか決める。
- 2 栄養のバランスを確かめよう！
主食、主菜、副菜がそろっている食事。（主食で黄、主菜で赤、副菜で緑）
- 3 調理法が重ならないようにする。
焼く、煮る、揚げる、あえる、蒸す等、主食、主菜、副菜で変化させる。
- 4 主材料を重ねない。
例えば、主菜が肉じゃが、副菜がポテトサラダと主材料を重ねない。
- 5 旬の食材を取り入れる。
日本の四季、旬の食材を大切にする。旬の食材は栄養価もたっぷりです。
- 6 彩り（目で楽しむ）や味・量のバランス。
赤、黄、緑等いろいろな色を使って目でも楽しめるようにする。
- 7 費用や調理時間。

費用面では冷蔵庫にあるものを使う。手間をかけるものは1種類にして時間のバランスを考える。

◎管理栄養士からのメッセージ「食べる人が喜ぶ食事を感謝の気持ちを含めて作ろう。」



ICT授業（1年生）

自分の写真を写す、友達の写真を写す、写した写真を見る、写真を消去する等をICT支援員さんに教えていただきました。子どもたちは楽しそうに操作していました。回を重ねるごとに、一つ一つ習得していく子どもたち、頑張っています。



OJT（タブレット研修）

今回はメッシュの研修をICT支援員の方が行ってくださいました。

音や光などセンサーで状態を確認し、電気部品を動かすことができます。

簡単なプログラミングで「しくみ」を作る学習に活用することができます。

