

自由研究
「自分のからだのつくり方」

小学校

年 組 番

名前

1 栄養バランスの研究



なぜ、食べるなくてはいけないの？

野菜のヘルシーパワーは

_____をととのえる

1.

2.

3.

4.

自分のからだは

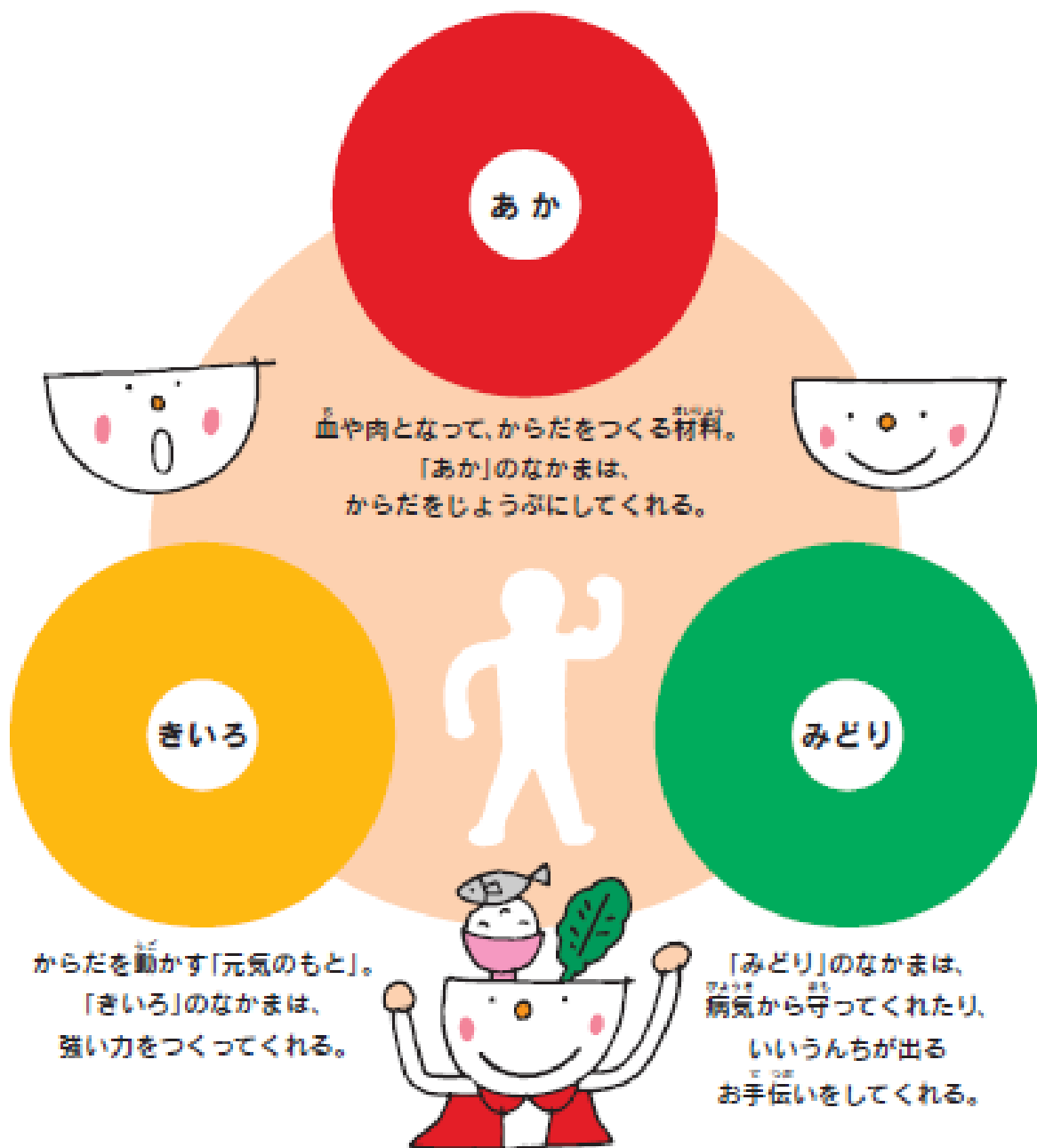
_____からできている

1日に食べる量は、約 _____ kg

おにぎりにすると 約 _____ 個

どんな食べ物が、どんな働きをするの？

食べもののはたらきは、大きく3つに分けられる。
食べものシールを使っ^つて、食べものを3つの色に分けてみよう。



食べもののはたらきはどれも大切だね。
3つの色をそろえるようにしよう。

栄養バランスふりかえりシート 月 日

毎日の食事を書き出して、使われている食べ物(食材)を「赤・黄・緑」に色分けします。

	朝ごはん	昼ご飯	おやつ	夜ごはん
みそしる、サラダなど 料理名<ハンバーグ、				
牛乳、肉、魚、とうふ、海草 料理に使われた食べ物<				
ごはん、パン、めんるい 料理に使われた食べ物<				
やさい、くだもの、きのこ 料理に使われた食べ物<				

栄養バランスのまとめ ～「赤・黄・緑」の食材を何回食べたか～

		月	月	月	月	月	月	月	合計
		日	日	日	日	日	日	日	計
料理に使われた食べ物		()	()	()	()	()	()	()	
牛乳、肉、魚、とうふ、海草	牛乳・乳製品								
	卵								
	肉類								
	魚介類								
	とうふ・納豆								
	海草								
	ハム・ソーセージ								
ごはん、パン、めん	ごはん								
	パン								
	パスタ								
	うどん・そば								
	いも類								
やさしい、くだもの、きのこ	玉ねぎ、長ネギ								
	小松菜・ほうれん草								
	レタス・キャベツ								
	トマト								
	きゅうり								
	キノコ類								
	くだもの								
合計									

気づいたこと

2 生活リズムの研究



どうして、朝ごはんは大切なの？

朝ごはん 5つのパワー

朝ごはんを食べないと・・・



どこが、
ちがうかな？
くらべてみよう

朝ごはんをしっかり食べると・・・



朝ごはんが大切な理由

1.

2.

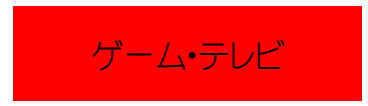
3.

4.

5.

生活リズムふりかえりシート 月 日

午前6時	
7時	
8時	
9時	
10時	
11時	
12時(正午)	
午後1時	
2時	
3時	
4時	
5時	
6時	
7時	
8時	
9時	
10時	
11時	



運動・外遊び

時間 分

【メモ】

すいみん・ひるね

時間 分

【メモ】

生活リズムのまとめ ～1週間のスケジュール～

	月	月	月	月	月	月	月
	日	日	日	日	日	日	日
	()	()	()	()	()	()	()
午前6時							
7時							
8時							
9時							
10時							
11時							
12時(正午)							
午後1時							
2時							
3時							
4時							
5時							
6時							
7時							
8時							
9時							
10時							
11時							

すいみん
ひるね



食事
おやつ



外あそび
運動



べん強
しゅくだい



ゲーム・テレビ

その他

運動・外遊び(1日のへいきん)

すいみん時間(1日のへいきん)

時間

分

時間

分

3

じょうぶな骨の研究



じょうぶな骨ほねをつくるには
どうすればいい？

必要なもの
必要なこと



1.

2.

3.

4.

つくりかた

1.

2.

3.

じょうぶな骨をつくる食べ物はなに？

じょうぶな骨をつくるには、カルシウムなどの栄養と元気に外でからだを動かすことが必要です。カルシウムを多く含む食材をチェックして、カルシウムを十分にとるように心がけましょう。

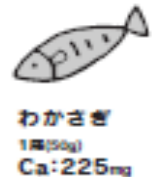
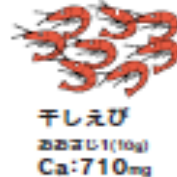
カルシウムを多く含む食材

Ca:食品に含まれているカルシウム量

乳製品



魚介類



豆・ だいず製品



野菜



海藻



ほかにもあります。
カルシウムを多く含む食品

乳製品.....ヨーグルトドリンク、ナチュラルチーズ
さかな類.....わかさぎ、ししゃも、いわし丸干し
貝類.....カキ、アサリ
だいず製品.....生揚げ、油揚げ、がんもどき
野菜.....チンゲンサイ、水菜
たね類.....ごま(ねりごま)
ナッツ類.....アーモンド、ヘーゼルナッツ

【日本人の食事摂取基準(2010年版)・日本食品標準成分表(2010版)より作成】

1日に必要なカルシウム

mg(ミリグラム)

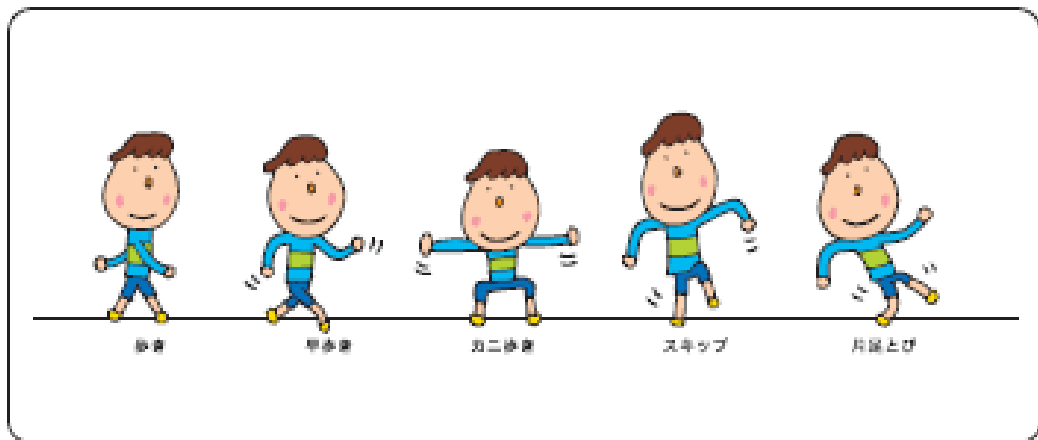
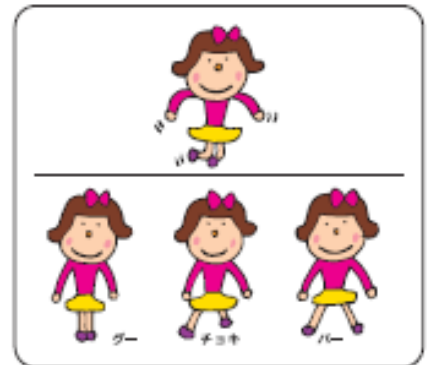
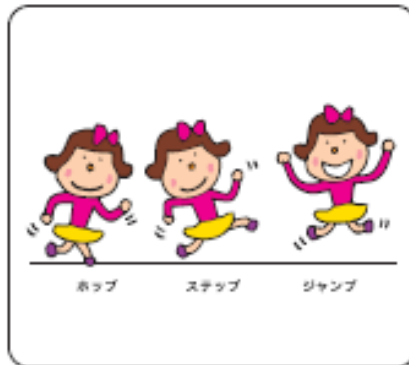
じょうぶな骨のまとめ ～カルシウムを含む食材を何回食べたか～

		月	月	月	月	月	月	月	合
		日	日	日	日	日	日	日	計
カルシウムを含む食材		()	()	()	()	()	()	()	
乳製品	牛乳								
	ヨーグルト								
	チーズ類								
	アイスクリーム								
	その他								
小魚 小エビ	小エビ・干しエビ								
	しらす(小魚)								
	その他								
豆類	とうふ								
	納豆								
	枝豆								
	その他								
青菜	小松菜								
	水菜								
	チンゲン菜								
	その他								
海藻	わかめ								
	ひじき								
	その他								
合計									

気づいたこと

じょうぶな骨をつくるのは、どんな動き？

骨を丈夫にするためには、運動して骨に刺激を与えることが必要です。歩く、走る、とくにジャンプは刺激を与えます。また、日光には、カルシウムの吸収を助ける働きがありますので、外で遊ぶことも大切です。



気づいたこと

気づいたこと、わかったこと

よかった点

わるかった点

考えたこと、感じたこと

【栄養バランスについて】

【生活リズムについて】

研究を終えた感想

保護者のコメント

参考にした資料

「食べ物のはたらき」
「どうして朝ごはんは大切なの？」
「じょうぶな骨をつくるには？」
「ヘルシーキッズ鬼ごっこ」



小学生の
みなさまへ

保護者の
みなさまへ

小学校教諭の
みなさまへ

地域活動の
みなさまへ

「自分のからだは自分でつくる」

元気なからだをつくろう



しっかり食べて、からだをつくろう

楽しく学ぶ「元気のもと」



たくさん動いて、からだをつくろう

「鬼ごっこ」で遊ぼう！



専門家が語る子どもの健康づくり 連載 「自分のからだは自分でつくる」

「自分のからだは自分でつくる」<http://ugoku-taberu.com>