



教材③ かるしおチャレンジ

テーマ	食生活を変えてみよう		
目標	<ul style="list-style-type: none"> ・自分自身で減塩の目標を立てる ・目標の達成に向けて減塩を実践する。 		
対象学年	小学5,6年生	使用媒体	紙/タブレット
活用場面	給食の時間、各教科の学習時間等	所要時間	導入 10分、まとめ 10分 (家庭での実践期間は2~3週間)
評価方法	自分が設定したテーマについて取り組んだ児童の数		

【活用の流れ】

過程	活動内容	留意事項
教材準備 (5分)	<p>教材の準備をする。タブレット又は紙の教材いずれかを使用する。</p> <p>【タブレットの場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童のタブレットに「かるしおチャレンジ」のデータを送付する。 <p>【紙の場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かるしおチャレンジを印刷する(A4 両面)。 	
導入 (10分)	<p>教材を配布し、目的を説明する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【説明】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●今日は、みなさんに減塩に取り組んでもらうための教材として、「かるしおチャレンジシート」を用意しました。 ●このチャレンジシートは、食塩をとりすぎないようにするために、普段の食生活でどのようなことに気をつけたらいいか、自分でチャレンジするためのものです。チャレンジしながら、これからも健康で過ごすためには、どういう食生活がいいのか考えてみてください。 </div>	

過程	活動内容	留意事項
	<p>教材の進め方を説明する。</p> <div data-bbox="459 338 1054 864" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【タブレットの場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●チャレンジシートの2ページ目は、みなさんの取組をおうちの人にも知ってもらうためのお手紙にしていますので、おうちの方に見てもらってください。 <p>【紙の場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●チャレンジシートは、両面になっていて、裏面は、みなさんの取組をおうちの人にも知ってもらうためのお手紙にしていますので、おうちの方に見てもらってください。 </div> <div data-bbox="459 965 1054 1939" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【説明】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●まずステップ1で、減塩に関する5つのテーマの中から、自分がチャレンジするテーマを選びます。テーマを選んだら、右横にある「チャレンジ!」と書かれた丸印に色を塗ってください。(5年生は2つ以上、6年生は3つ以上) ●選んだテーマを今日から〇日まで、おうちでチャレンジしてみてください。 ●チャレンジが終わったら、自分がどのくらい頑張れたかを考えて、「たっせい!」と書かれたハートに色を塗ってください。(「とても頑張った」は3つ、「頑張った」は2つ、「もう少し頑張れた」は1つ) ●次に、ステップ2に、チャレンジして思ったことや、特に自分が頑張れたと思うことを書きましょう。 ●最後に、チャレンジしたことをおうちの人に見てもらい、感想を書いてもらいましょう。 </div>	<p>テーマ選定のヒントとして、3・4年生向け教材「かるしお絵本」の動画②(減塩の実践方法)を視聴がおすすめ。</p> <p>達成を塗る基準は児童自身の判断で良い。</p>

過程	活動内容	留意事項
	<p>教材の実施期限を設定する。</p> <div data-bbox="448 338 1043 600" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【説明】</p> <p>●チャレンジシートは、〇月〇日に集めますので、それまでに頑張っておこなってください。忘れないように提出する日をチャレンジシートに書いておきましょう。</p> </div>	
展開	家庭学習(2~3週間)	
まとめ (10分)	<p>自分が設定したテーマについて取り組んだ児童の数を確認する。</p> <div data-bbox="448 943 1043 1509" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【説明】</p> <p>●みなさん、自分が選んだテーマは達成できましたか？</p> <p>●今回チャレンジできたことは、今後も続けていけるように頑張りましょう。</p> <p>●もし、今回、チャレンジしたけど、達成できなかったテーマがあれば、これからもチャレンジを続けてみてください。</p> <p>●友達のチャレンジを見て、自分にもできることがないか考えたり、お友達にアドバイスをしたりしてみましょう。</p> </div> <p>チャレンジシートを回収する。</p>	<p>児童同士が取組内容を共有することで、知識を広げることができるため、クラスや校内での掲示や発表ができるの良い。</p>

■かるしおチャレンジ

- ・子供たちが自身で取り組む減塩の目標（減塩のための行動）を選び、家庭で実践することで、子供だけでなく、保護者にも減塩を働きかける。
- ・チャレンジ実施後、自身の行動を振り返り、感想を書いてもらうことで、学びを深める。
- ・チャレンジの過程や結果を保護者に評価してもらうことで、保護者の意識・行動変容につなげる。
- ・保護者にも減塩に取り組んでいただけるように、取組の趣旨説明や料理に活用できる食塩相当量の一覧を記載した。

____小学校 ____年 ____組 名前_____

かるしおチャレンジ!

ステップ1 テーマを選んでチャレンジ!

5つの中からチャレンジするテーマを選ぶよう！(5年生は2つ以上、6年生は3つ以上)
 ★チャレンジするテーマを選んだら「チャレンジ!」とかかれた丸をぬろう。
 ★チャレンジしたあとは、「たっせい!」のハートをがんばった分だけぬろう。
 (「とてもがんばった」は3つ、「がんばった」は2つ、「もうすこしがんばれた」は1つ)

1	 調味料のかけすぎ、つけすぎに気をつける <ソースやしょうゆにも食塩が含まれているよ>	チャレンジ!	たっせい!
2	 種類の汁の飲みすぎに気をつける <ラーメンやうどんの汁には食塩がたくさん含まれているよ>	チャレンジ!	たっせい!
3	 味わって食べる <どんな味がするのか意識しながら食べるようにしよう>	チャレンジ!	たっせい!
4	 野菜・果物・海そうをしっかり食べる <とりすぎた食塩を体の外に出してくれるので好き嫌いせずに食べよう>	チャレンジ!	たっせい!
5	 栄養成分表示をチェックする <食べ物の袋に書かれている食塩の量(食塩相当量)を見てみよう>	チャレンジ!	たっせい!

ステップ2 チャレンジしてみてどうだったかな?

 チャレンジで感じたこと、特に頑張ったことを具体的に書いてみよう!

 おうちの大人に感想を書いてもらおう! (保護者の方は、お子さんが取り組む姿を見て思ったことを書いてください)

チャレンジしたことを記録することで自分自身の学びを深め、他の児童への気づきにもつなげる。

子供の取組を通じて、保護者の食生活の見直しにもつなげる。