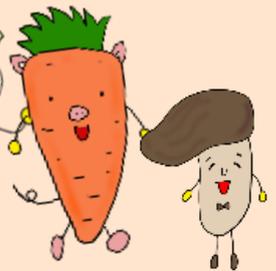
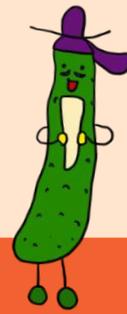
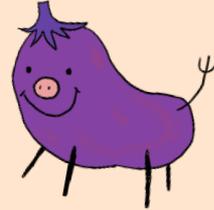
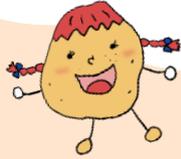


# 小学生向け



# 食育プログラム 実践マニュアル



国立研究開発法人国立循環器病研究センター

吹田市

## 目次

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| 1 食育プログラム作成の背景と目的 | ……………3ページ   |
| 2 食育プログラムの全体像     | ……………3ページ   |
| 3 教材の紹介           | ……………4ページ   |
| 4 食育プログラムの活用      | ……………10 ページ |

## 参考

|       |
|-------|
| 1 手順書 |
|-------|



## 1 食育プログラム作成の背景と目的

生涯にわたり健やかで心豊かな生活を送るためには、子供の頃から健全な食習慣を身に付けることが重要です。

近年の社会環境の変化に伴い、偏った栄養摂取や不規則な食事等、食生活において様々課題がみられるようになってきました。特に、生活習慣病とも深く関わる食塩の摂取については、大人だけでなく学齢期の子供でも、1日の摂取量が目標量を上回り食塩をとり過ぎている状況です。

こうした状況を踏まえ、令和3年度(2021年度)の学校給食摂取基準の改正では、食塩相当量の基準値が引き下げられ、児童の健全な成長及び生涯を通じた健康の保持増進を目的として、学校給食を活用しながら、望ましい摂取量について指導することが求められるようになりました。また、学校給食だけでは食塩摂取量を抑えることが難しいことから、家庭においてもできる限り抑制する必要があることが示されました。

吹田市では、これまでライフステージに応じた食育に取り組んできましたが、成人期(子育て世代)では課題が多く、食塩の摂取に関しても「塩分を多く含む食品を控えていない」人の割合が高い現状であることから、子供の健全な食習慣形成のためには子育て世代への食生活改善に向けた働きかけが必要と考えていました。

このような背景から、吹田市と国立循環器病研究センター(以下「国循」という。)が協働し、学校給食を活用した子供世代、子育て世代への減塩啓発を実施した結果をもとに、食生活の改善を促す食育プログラムを作成しました。

本プログラムは、子供が遊びや体験を通して自然と食に関する知識を身につけることができるよう工夫するとともに、子供の学びを通じて、保護者の意識や行動変容につなげる仕掛けを取り入れることで、家庭での減塩の実践と定着を図ることを目的としています。

## 2 食育プログラムの全体像

本プログラムでは、小学校の6年間を通じて、段階的に食に関する学びを深めることができるよう、3つのステップを設定しています。



オリジナルキャラクター(たベモン)のモチーフとなった食べ物を実際に食べて図鑑の完成を目指します。

3つの動画を繰り返し見ることで減塩の大切さを知り、減塩に取り組む意識を育てます。

自分で減塩の目標を決めて家庭で実践します。

かるしおとは、国循が推奨する「塩をかるく使って美味しさを引き出す」減塩の新しい考え方です。



### 3 教材の紹介

#### 教材① たべモンずかん(小学1・2年生)

|      |   |
|------|---|
| テーマ  | たべモンずかんを完成させよう  |
| 目標   | ・食べることを楽しむ気持ちを育てる<br>・好き嫌いなく食べようとする態度を育てる                       |
| 対象学年 | 小学1, 2年生  |
| 媒体   | タブレット/紙、色鉛筆   |
| 実践方法 | オリジナルキャラクター「たべモン」のモチーフとなった食べ物を食べて図鑑を完成させる。(目標は、1年生は15個、2年生は20個) |

#### ■教材のポイント

食べることに興味を持ってもらえるよう、キャラクターの名前のほか、食べ物の正式名称や食材の特徴等の豆知識を掲載しています。

#### 【たべモンずかん】



キャラクターの元となる食べ物は、「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査」の小学生のきれいな食べ物から、給食や家庭で提供される頻度が高い食べ物を選定。

#### 【たべモンカード】



食べたらハートに色を塗る

栄養素の働きごとに分類  
(三色食品群)

食べ物の正しい名前を記載

食材の見た目や味の特徴、豆知識等を記載



## 教材② かるしおえほん(小学3・4年生)

|      |   |
|------|---|
| テーマ  | 減塩について意識してみよう   |
| 目標   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩に取り組む意識をもつ</li> <li>・減塩の方法を知る</li> <li>・減塩を意識する気持ちを育てる</li> </ul> |
| 対象学年 | 小学3, 4年   |
| 媒体   | 動画投影/タブレット  |
| 実践方法 | 毎月決まった日、曜日等に減塩の啓発動画を視聴する。   |

### ■教材のポイント

毎月、決まった日や曜日に3種類の動画を順番に繰り返し視聴することで、減塩に関する知識の定着と意識の継続を目指すものです。児童が集中して視聴でき、繰り返し見ても負担が少ないよう、1つの動画の長さは5分程度と短く設定しています。

また、児童が、聞き取りやすく、興味惹かれる動画にするため、登場するオリジナルキャラクターの声を大阪アニメーションカレッジ専門学校の学生が担当しています。

#### 【動画①「食塩と健康」】

##### 【内容】

- ・食塩とは何か
- ・食塩をとりすぎるとどうなるか

##### 【所要時間】

- ・約6分



#### 【動画②「減塩の実践方法」】

##### 【内容】

- ・食塩の量を見ている
- ・食べ方に気をつける
- ・好き嫌いをしない

##### 【所要時間】

- ・約5分



### 【動画③「社会の減塩に関する取組」】

#### 【内容】

- ・減塩のためにお店、病院、学校が取り組んでいること

#### 【所要時間】

- ・約5分



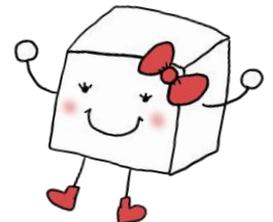
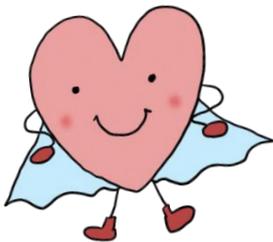
## ■評価方法

動画の視聴を通じて、普段の食生活の中で減塩に気をつけたいという気持ちが育まれたかを確認します。評価は、動画の視聴後にアンケート等を実施して把握します。

### 先行実施では

★3種類の動画を1週間に1本ずつ順番に視聴し、それぞれの動画を視聴した後にアンケートを実施。「これから食塩をとり過ぎないように気をつけたいと思うか」の問いに、「気をつけたいと思う」と回答した児童の割合は全動画で80%以上となりました。繰り返し視聴することで学びを深めることを想定した教材でしたが、1度の視聴でも児童の意識に変化をもたらすことが確認できました。

★アンケートで「動画を見て知ったことをおうちの人に話そうと思う」と回答した児童の割合が約60%に上り、保護者への働きかけにつながる教材としても効果が高いことが分かりました。



## 教材③ かるしおチャレンジ(小学5・6年生)

|      |  |
|------|--|
| テーマ  | 食生活を変えてみよう                                     |
| 目標   | ・自分自身で減塩の目標を立てる<br>・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                                       |
| 媒体   | 紙/タブレット  |
| 実践方法 | 自分で減塩の目標を決め、家庭で実践する。<br>(5年生は2つ以上、6年生は3つ以上を選択) |

### ■教材のポイント

これまでの4年間の学びを生かし、減塩を実践につなげるため、児童が自身で取り組む減塩の目標(減塩のための行動)を選び、家庭で実践するものです。

実施後は、自分の行動を振り返り、感想を記入してもらうことで学びを深めます。

また、保護者にも減塩に取り組んでもらえるよう、チャレンジシートの裏面には、取組の趣旨の説明や料理に活用できる食塩相当量の一覧を記載しています。

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びましょう!(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!」のハートをかんばんった分だけぬろう。  
(1つでもかんばんったは3つ、「かんばんった」は2つ、「もうすこしかんばんれた」は1つ)

|   |   |        |       |
|---|---|--------|-------|
| 1 | <b>調味料のかけすぎ、つけすぎに気をつける</b><br>〈ソースやしょうゆにも減塩が書かれているよ〉          | チャレンジ! | たっせい! |
| 2 | <b>種類の汁の飲みすぎに気をつける</b><br>〈ラーメンやうどんの汁には減塩がたくさん書かれているよ〉        | チャレンジ! | たっせい! |
| 3 | <b>味わって食べる</b><br>〈どんな味がするのか確認しながら食べるようにしよう〉                  | チャレンジ! | たっせい! |
| 4 | <b>野菜・果物・海そうをしっかり食べる</b><br>〈とりすぎた減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 | <b>栄養成分表示をチェックする</b><br>〈食べ物の袋に書かれている減塩の量(減塩相当量)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うおう!(保護者の方は、お子さんが取り組む姿を見て褒めたことを書いてください)

(表面)

テーマを選ぶ際のヒントとして、3・4年生向け教材「かるしお絵本」の動画②の事前視聴がおすすめ。

選んだテーマの丸印に色を塗る。

がんばった分だけハートに色を塗る。(基準は自分!)

振り返りを通して学びを深める。他者と共有することで知識を広げる。

(裏面)

**保護者のみなさまへ**

吹田市と国立循環器病研究センターでは、子供の頃に健全な食習慣を形成し、生涯にわたり食塩をとり過ぎない望ましい食生活を実践していくための基礎を身につけることを目的とした取組『かるしお大挑戦』を実施しました。(令和4年度～令和6年度)

本取組の一つとして、お子さん自身が減塩に関するテーマを選び、学校や家庭でチャレンジしていただく『かるしおチャレンジ』というプログラムを作成しました。

お子さんがチャレンジする様子を見守りながら、ご家族のみなさまの健康を考えるきっかけにしていいただければ幸いです。

**グルメな減塩! かるしお大挑戦**

(かるしお大挑戦の取組についてはこちらをご覧ください)

<ご家庭での減塩について>

日本人の食塩摂取量のうち、約7割が調味料からの摂取といわれています。ご家庭で料理をされる際には、調味料の使用量を控え、昆布やかつおからとるだしを使うことで、おいしく減塩をすることができます。また、しょうゆをポン酢に変えるなど、使う調味料を変えてみるのもよい方法です。調味料に含まれる食塩の量については、下表を参考にしてください。

**調味料等の食塩相当量一覧**

| 食塩相当量    | 0g | 0.2g | 0.4g | 0.6g | 0.8g | 1.0g | 1.2g | 1.4g | 1.6g |
|----------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|
| トマトケチャップ |    | 0.2g |      |      |      |      |      |      |      |
| マヨネーズ    |    | 0.1g |      |      |      |      |      |      |      |
| コンソメ     | 0g |      |      |      |      |      |      |      |      |
| かつおだし    | 0g |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 塩        |    |      | 0.4g |      |      |      |      |      |      |
| 塩みそ      |    |      | 0.4g |      |      |      |      |      |      |
| 味噌       |    |      | 0.4g |      |      |      |      |      |      |
| ワサビソース   |    |      | 0.9g |      |      |      |      |      |      |
| 醤油       |    |      | 0.4g |      |      |      |      |      |      |
| 中濃ソース    |    |      | 0.4g |      |      |      |      |      |      |
| 鶏がらスープ   |    |      | 0.4g |      |      |      |      |      |      |
| 鶏肉のみそ    |    |      | 0.7g |      |      |      |      |      |      |
| オリーブソース  |    |      | 0.7g |      |      |      |      |      |      |
| しょうゆ     |    |      | 0.8g |      |      |      |      |      |      |
| ポン酢      |    |      | 0.8g |      |      |      |      |      |      |
| しょうゆ     |    |      | 1.0g |      |      |      |      |      |      |
| しょうゆ     |    |      | 1.0g |      |      |      |      |      |      |
| しょうゆ     |    |      | 1.2g |      |      |      |      |      |      |
| しょうゆ     |    |      | 1.2g |      |      |      |      |      |      |
| しょうゆ     |    |      | 1.4g |      |      |      |      |      |      |
| しょうゆ     |    |      | 1.4g |      |      |      |      |      |      |
| しょうゆ     |    |      | 1.6g |      |      |      |      |      |      |
| しょうゆ     |    |      | 1.6g |      |      |      |      |      |      |

※食塩相当量の目安はあくまで目安です。  
 【参考】小さじ1=5ml、大さじ1=15ml、1カップ=200ml  
 料理の味を確認しながら、少量ずつ調味料を足すことが減塩につながります。調味料の使いすぎに注意しましょう。  
 参考資料：塩分早わかり図説(女子栄養大学出版部)、日本食品成分表2021(医食薬出版)

保護者宛に取組の趣旨説明や家庭での実践に役立つ情報を掲載。

## ■評価方法

児童が自分で選んだテーマに取り組むことができたかをチャレンジシートのハートに色が塗られているかで確認します。

### 先行実施では

★自分が設定したテーマを1つでも実践できた児童は100%となりました。また、チャレンジ後の記録からは、児童が意欲的に取り組む様子や、保護者の食生活に対する意識変化についても把握することができました。

★取組後の感想からは、食事中にしっかりと食べることに意識を向け、食べ物の味や料理を作ってくれる人の思いに気づく等、減塩だけでなく食に対する幅広い気づきが学びにつながった様子が伺えました。

★児童の実践を通じて、保護者が家庭の食生活を見直すきっかけにつながったことも確認できました。

## 4 プログラムの活用

本プログラムを円滑に活用していただけるよう、実際に学校で実施した手順をもとに、活用の流れを手順書としてまとめました。

手順書には、活動の趣旨が児童に分かりやすく伝わるよう、児童への説明例のほか、ポイントや留意事項を記載する等、施設等の状況に応じて、柔軟に活用いただける内容としています。

本プログラムは、児童が主体的に遊びや体験等を通じて学習することをコンセプトとしていることから、減塩だけでなく他の食育のテーマにも応用することが可能です。

また、プログラムの一部を切り取って活用した場合でも食育の効果が期待できることから、目的や状況に応じて必要な教材を選択肢し、様々な場での食育にお役立てください。

### 手順書(例)

|  <b>教材① たべモン図鑑</b> |  |                    |                                   |
|---|--|--------------------|-----------------------------------|
| テーマ   | たべモン図鑑を完成させよう  |                    |                                   |
| 目標  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べることを楽しむ気持ちを育てる。</li> <li>・好き嫌いをなく食べようとする態度を育てる。</li> </ul>   |                    |                                   |
| 対象学年  | 小学1,2年生  | 使用媒体               | タブレット/紙、色鉛筆                       |
| 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<br>(家庭での実践期間は2~3週間) |
| 評価方法  | 目標数の食材を食べた児童の割合(達成率)   |                    |                                   |
| <b>&lt;活用の流れ&gt;</b>  |  |                    |                                   |
| 過程  | 活動内容   | 留意事項               |                                   |
| 教材準備<br>(5分)  | 教材の準備をする。<br><b>【タブレットの場合】</b><br>・児童のタブレットにデータを送付する。<br><b>【紙の場合】</b><br>・たべモン図鑑を印刷する(A4両面)。  | 必要に応じて見本を印刷して掲示する。 |                                   |
| 導入<br>(10分)   | 教材の目的を説明する。<br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>【説明】</b><br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>●みなさんは好き嫌いはありますか？</li> <li>●給食で出てくる食べ物でも、好きな食べ物もあれば、味が嫌など苦手な食べ物もあると思います。</li> <li>●食べ物にはそれぞれ、体を動かすために必要な栄養が含まれているので、いろいろな食べ物を好き嫌いをなく食べることが大切です。</li> <li>●すぐに好きにならなくてもいいので、まずは食べ物がどんなものかを知ることから始めてみましょう。</li> </ul> </div> |                    |                                   |

食育プログラムはこちらからダウンロードできます。



吹田市ホームページ

かるしお大作戦



■ 発行年月 令和7年12月

■ 作 成 吹田市健康医療部健康まちづくり室  
〒564-0072 大阪府吹田市出口町19番3号

国立研究開発法人国立循環器病研究センター  
オープンイノベーションセンター産学連携本部社会実装推進室  
〒564-8565 大阪府吹田市岸部新町6番1号

■ 協 力 大阪アニメーションカレッジ専門学校



## 教材① たべモンずかん

|      |   |      |                                  |
|------|---|------|----------------------------------|
| テーマ  | たべモンずかんを完成させよう  |      |                                  |
| 目標   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べることを楽しむ気持ちを育てる。</li> <li>・好き嫌いなく食べようとする態度を育てる。</li> </ul> |      |                                  |
| 対象学年 | 小学1,2年生   | 使用媒体 | タブレット／紙、色鉛筆                      |
| 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<br>(家庭での実践期間は2~3週間) |
| 評価方法 | 目標数の食材を食べた児童の割合(達成率)  |      |                                  |

### <活用の流れ>

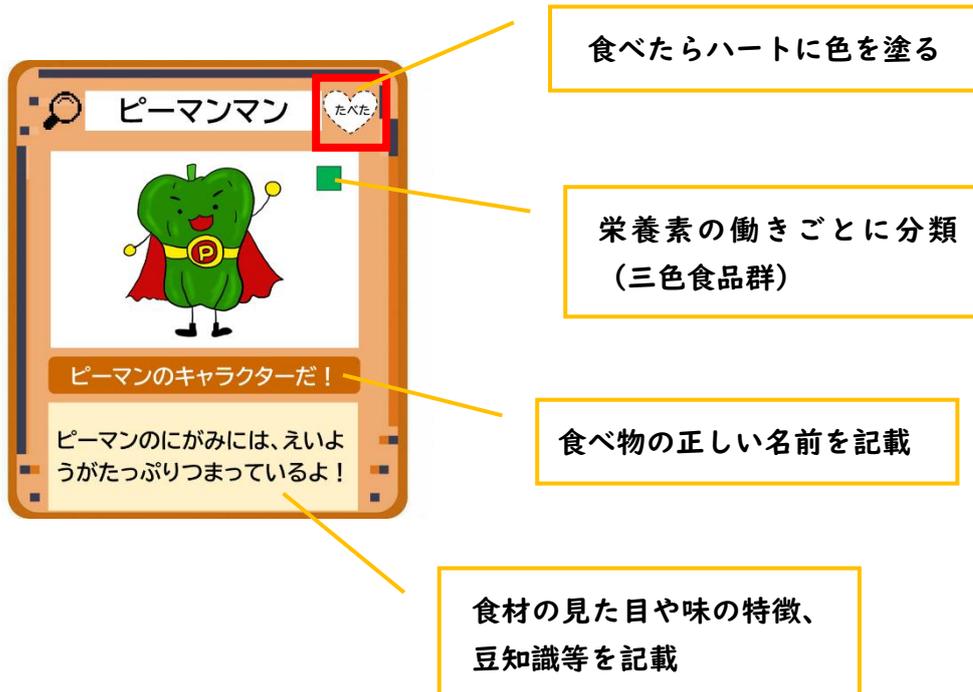
| 過程           | 活動内容   | 留意事項               |
|--------------|--|--------------------|
| 教材準備<br>(5分) | <p>教材の準備をする。タブレット又は紙の教材いずれかを使用する。</p> <p>【タブレットの場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童のタブレットにたべモンずかんのデータを送付する。</li> </ul> <p>【紙の場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たべモンずかんを印刷する(A4両面)。</li> </ul>   | 必要に応じて見本を印刷して掲示する。 |
| 導入<br>(10分)  | <p>教材の目的を説明する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【説明】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●みなさんは好きな食べ物や苦手な食べ物がありますか？</li> <li>●給食に出てくる食べ物の中には、好きな食べ物もあれば、苦手な食べ物もあると思います。</li> <li>●食べ物にはそれぞれ、体を動かすために必要な栄養が含まれているので、いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べることが大切です。</li> <li>●すぐに好きにならなくてもいいので、まずは食べ物がどんなものかを知ることから始めてみましょう。</li> </ul> </div> |                    |

| 過程 | 活動内容   | 留意事項   |
|----|--|--|
|    | <p>教材を配布し、進め方を説明する。</p> <div data-bbox="448 304 1062 1339" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【説明】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●今日は、たべモンずかんを用意しました。この図鑑には、いろいろな食べ物のモンスター（略して、たべモン）がのっています。</li> <li>●みなさんには、この図鑑に載っているたべモンを食べて（捕まえて）、図鑑の完成を目指してもらいます。</li> <li>●食べる（捕まえる）順番は決まっていないので、自分の好きな順番で挑戦してください。</li> <br/> <li>●1年生は15個、2年生は20個食べられたら完成です。この目標は、たべモンずかんの最初のページに書いておきましょう。</li> <br/> <li>●たべモンのカードには、そのたべモンがどんな食べ物なのかが書いてあります。食べる（捕まえる）時に見てみましょう。</li> <br/> <li>●給食や家で食べたら（捕まえたら）、「たべモン」のカードに書かれたハートに色を塗ってください。</li> </ul> </div> <p>教材の実施期限を設定する。</p> <div data-bbox="448 1473 1038 1783" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【説明】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●〇月〇日までに（15or20個）以上のたべモンを食べられる（捕まえられる）よう頑張ってください。</li> <li>●忘れないように、提出する日をたべモンずかんの最初のページに書いておきましょう。</li> </ul> </div> | <p><b>【タブレットの場合】</b></p> <p>児童が端末の操作に慣れていない場合、操作説明等に時間を要することがある。</p> <p>目標数は、2週間程度の期間に市の給食で提供される食材数を参考に設定しているため、期間や時期等によって、調整する。（児童の状況に応じて個別で目標数を設定することも考えられる。）</p> <p>時間に余裕があれば、キャラクター説明を一例紹介する。説明では、食材の見た目や味の特徴、生産や栽培に関すること等の豆知識を記載していることを伝える。</p> <p>一口でも食べることができたらクリアと考えてよい。挑戦することが大切。</p> |
| 実践 | 家庭学習（2～3週間）  |  |

| 過程           | 活動内容   | 留意事項  |
|--------------|--|---|
| 実践<br>(1週間後) | <p>進捗状況の確認と達成に向けた助言を行う。</p> <div data-bbox="443 309 1035 667" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【説明】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●みなさん、どれぐらいたべモンを食べられ(捕まえられ)ましたか？</li> <li>●今日の給食には、〇〇が入っていたので、みなさんは〇〇に色を塗ることが出来ますね。給食にはたくさんのたべモンがかくれているので、探してみましょう。</li> </ul> </div>  | <p>進捗があまり見られない児童には、給食の献立表等を使用し、食材への気付きを促す。</p> <p>時間に余裕があれば、カードに記載しているマークを基に、三色食品群について説明する。</p> |
| まとめ<br>(10分) | <p>目標数の食材を食べた児童の数を確認する。</p> <div data-bbox="443 790 1035 1529" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【説明】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●みなさん、どれぐらいたべモンを食べられ(捕まえられ)ましたか？</li> <li>●ハートの数をかぞえてたべモンずかんの最初のページに書きましょう。</li> <li>●目標の数を食べる(捕まえる)ことができたか？</li> <li>●今まで苦手だった食べ物や、食べたことがなかった食べ物を食べることができましたか？</li> <li>●私たちは、食べたもので体を作っています。そのため、好きな食べ物だけ食べたり、嫌いな食べ物を残したりしていると、元気がなくなることがあります。</li> <li>●毎日元気に過ごすためにも、好き嫌いせず、色々な食べ物を食べるようにしましょう。</li> </ul> </div> <p>修了証を配布する</p> <p><b>【タブレットの場合】</b></p> <p>QRコードを読み込み、タブレットの画面で修了証を見てもらう。</p> <p><b>【紙の場合】</b></p> <p>印刷した修了証を配布する。</p> |   |

## ■たべモンずかん(たべモンカード)

- ・たべモンずかんは、オリジナルキャラクター(たべモン)のモチーフとなった食べ物を食べて、図鑑の完成を目指す。
- ・キャラクターにする食べ物は、平成17年度児童生徒の食生活等実態調査の小学生が好きな食べ物リスト等から、給食や家庭で提供される頻度が高い食べ物を選定した。
- ・キャラクター名のほか、食べ物の正しい名前もあわせて記載した。
- ・キャラクターの説明には、食材の見た目や味の特徴、生産や栽培に関すること、豆知識等を記載した。



## ■修了証(イメージ)

2種類の修了証を学年別等で分けて使用してください。





## 教材② かるしおえほん

|      |  |      |                    |
|------|--|------|--------------------|
| テーマ  | 減塩について意識してみよう                              |      |                    |
| 目標   | ・減塩に取り組む意識をもつ ・減塩の方法を知る<br>・減塩を意識する気持ちを育てる |      |                    |
| 対象学年 | 小学3,4年生                                    | 使用媒体 | 動画投影/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5分、実践5分<br>まとめ2分 |
| 評価方法 | 減塩を意識している児童の割合                             |      |                    |

### 【活用の流れ】

| 過程           | 活動内容   | 留意事項        |
|--------------|--|-------------|
| 教材準備<br>(5分) | 教材の準備をする。<br>・タブレット(PC)、プロジェクター、スクリーンを用意し、動画を視聴できるようにする。   |             |
| 導入<br>(5分)   | 教材の目的と進め方を説明する。<br><div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"><p><b>【説明】</b></p><p>★視聴1回目の場合</p><p>●みなさんは減塩という言葉を知っていますか？減塩とは食塩をとりすぎないようにすることをいい、みなさんが、元気に過ごすためにも大切なことです。</p><p>●今日からみなさんには、減塩の大切さについて知ってもらうため、「かるしおえほん」という3つの動画を毎月1つずつ見てもらいます。</p><p>●動画では、みなさんが元気に過ごすためのヒントもたくさんお話されているので、自分ならどうしたらいいのか考えながら、見てみましょう。</p><p>★視聴2回目以降の場合</p><p>●みなさんには、減塩の大切さについて知ってもらうため、「かるしおえほん」という動画を見てもらっていますが、覚えていますか。</p><p>●今日はこの前の続きのお話を見てもらいます。</p></div> |             |
| 実践           | 動画を視聴する。   | 動画は1から順番に視聴 |

| 過程                  | 活動内容  | 留意事項       |
|---------------------|---|------------|
| (5分)                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・タブレット(PC)を使って、スクリーンに動画を投影する。</li> </ul>   | <p>する。</p> |
| <p>まとめ<br/>(2分)</p> | <p>動画の感想を聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の学年や動画の内容に応じて、子供たちに質問をする。</li> </ul> <div data-bbox="456 555 1051 1055" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><b>【説明】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●今日みなさんが1番印象に残ったお話は、どんなお話でしたか。</li> <li>●食塩をとりすぎないように気をつけたいと思いましたか。</li> <li>●減塩のために、自分にもできそうなことがありましたか。</li> <li>●おうちの人にも伝えようと思ったことがありましたか。</li> </ul> </div> <p>児童の理解度や関心度を把握するため、アンケート等を実施することも考えられる。</p> <p>&lt;アンケートを実施する場合の項目例&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食塩をとり過ぎると健康に影響があることをしていたか(元々知識があるか)</li> <li>・動画を見てこれから食塩をとりすぎないように気をつけたいと思ったか(動画への理解)</li> <li>・動画を見て知ったことをおうちの人に話そうと思うか(動画への理解)</li> </ul> |            |

## ■かるしおえほん(動画)

- ・減塩の大切さを知り、減塩に取り組む意識を育てるための動画。
- ・子供たちが集中して見ることができ、繰り返し視聴しても負担になりにくいよう、動画1つの長さは5分程度と短くした。
- ・子供たちが、聞き取りやすく、興味惹かれるものにするため、動画に登場するオリジナルキャラクターの声を大阪アニメーションカレッジ専門学校の学生に担当してもらった。

### 動画①「食塩と健康」



#### 【内容】

- ・食塩とは何か
- ・食塩をとりすぎるとどうなるか

#### 【所要時間】

- ・約6分

### 動画②「減塩の実践方法」



#### 【内容】

- ・食塩の量を見ている
- ・食べ方に気をつける
- ・好き嫌いをしない

#### 【所要時間】

- ・約5分

### 動画③「社会の減塩に関する取組」



#### 【内容】

- ・減塩のためにお店、病院、学校が取り組んでいること

#### 【所要時間】

- ・約5分



## 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   | ・自分自身で減塩の目標を立てる<br>・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<br>(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<br>(5分) | 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。<br>【タブレットの場合】<br>・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。<br>【紙の場合】<br>・かるしおチャレンジを印刷する(A4 両面)。  |      |
| 導入<br>(10分)  | 教材を配布し、目的を説明する。<br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p>【説明】</p><ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li><li>●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。</li></ul></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="459 302 1053 824" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【タブレットの場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul> <p>【紙の場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul> </div> <div data-bbox="459 925 1053 1899" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【説明】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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)</li> <li>●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。</li> <li>●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)</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul> </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="448 304 1043 562" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【説明】</b></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取り組みください。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<br>(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="448 904 1043 1471" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【説明】</b></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ができると良い。</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**選ぼう!** (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**をめよう。  
 ★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**だけめよう。  
 (「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 |  <b>調味料のかけすぎ、つけすぎに気をつける</b><br><small>&lt;ソースやしょうゆにも食塩が含まれているよ&gt;</small>          | チャレンジ! | たっせい! |
| 2 |  <b>麺類の汁の飲みすぎに気をつける</b><br><small>&lt;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&gt;</small>        | チャレンジ! | たっせい! |
| 3 |  <b>味わって食べる</b><br><small>&lt;どんな味がするのか意識しながら食べるようにしよう&gt;</small>                  | チャレンジ! | たっせい! |
| 4 |  <b>野菜・果物・海そうをしっかり食べる</b><br><small>&lt;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&gt;</small> | チャレンジ! | たっせい! |
| 5 |  <b>栄養成分表示をチェックする</b><br><small>&lt;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&gt;</small>       | 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。