1. 題材名 砂糖のとりすぎについて考えよう

2. 本時のねらい

- ・身の回りにある甘味料も、とりすぎると体に害を与える事を知り、自分の食生活を振り返りながら、これからの食生活について考える。

3. 本時の展開

学習活動	支援 センターの指導主事の支援								
<p>1. 甘味飲料（ミルクティー）を試飲し、砂糖の役目について話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エネルギーの元になる ・疲れがとれる ・脳の働きをよくする 	<p>ミルクティーをのみながら、人によって甘く感じる度合いが違うことや、糖分の必要性について気付かせたい。</p>								
<p>2. ミルクティーの中に含まれる砂糖の量を考え、身近な甘味飲料の中に含まれる糖分について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレートティーに砂糖を加えて、ミルクティーの味に近づけてみる。 ・スポーツ飲料、サイダーについてそれぞれに含まれる砂糖の量を知る。 ・小学生が一日に必要な量は、約16g～20g 	<p>砂糖のっていない紅茶を用意し、コーヒーシュガーを加えながら、ミルクティーの甘さに近づけることにより、中に含まれている糖分について実感させたい。</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">(500ml)</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">(4g)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ミルクティー</td> <td style="text-align: center;">約 10本</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">スポーツ飲料</td> <td style="text-align: center;">約 6本</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">サイダー</td> <td style="text-align: center;">約 13本</td> </tr> </table>	(500ml)	(4g)	ミルクティー	約 10本	スポーツ飲料	約 6本	サイダー	約 13本
(500ml)	(4g)								
ミルクティー	約 10本								
スポーツ飲料	約 6本								
サイダー	約 13本								
<p>3. 砂糖をとりすぎるとどうなるかを話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・虫歯 ・病気（皮膚，風邪） ・便秘，食欲不振 ・切れやすい・・・・・・・・ 	<p>砂糖のとりすぎの影響について、子どもたちからは虫歯や太る・・・くらいしかでないと思いますので、補足をお願いします。</p>								
<p>4. 自分の食生活を振り返り、これからどういうことに気を付けたらよいか考える。</p>	<p>自分の生活を振り返らせ、これからこうしようと思うことをシートに記入，発表させる。</p>								