

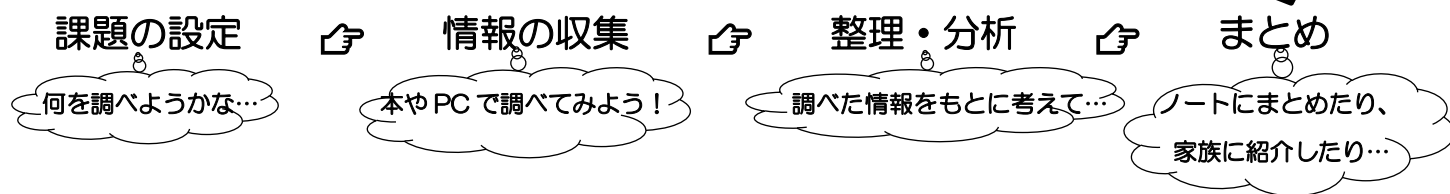
調べ学習のアイデア 6年生 「食と健康」について調べよう

例えばこんなテーマを設定して、調べてみるのはどうでしょうか。

- ・菌やウイルスに負けない健康な体作りによい食べ物
- ・頭がよくなる！？「脳にいい食べ物」(ブレイン・フード)
- ・生活習慣病の予防になる食べ物・老化防止になる食べ物、
- ・おなかの調子を元気に！！「腸内環境によい食べ物」
- ・最近注目されている健康食 など

調べてまとめたものは、学校が再開したら持ってきてみんなに見せましょう！

調べ学習の基本の流れ



調べ学習のレベルを上げてみよう！！

レベル1 何か1つの食べ物を選んで、「栄養」と「効能」(どんないいことがあるのか)を調べる

例)「じゃがいも」の栄養と効能

- ・「でんぷん」体を動かすためのエネルギーになる
- ・「ビタミンC」感染症を防ぐはたらき(めんえき力アップ!)、がんなどの予防、老化防止
※じゃがいもには「ビタミンC」がみかんと同じぐらい・りんごの3倍ぐらいふくまれている!
- ・「カリウム」酵素を活性化させ筋肉・心臓などが元気になる、血圧を下げる、便秘の改善など。

レベル2 複数のものを取り上げて比較する方法やさらに広げて関連する情報を調べてみる

例)「じゃがいも」「さつまいも」「さといも」の栄養や効能の比較をする

例) いつごろ・どのように日本に伝わったのか、
どのように栽培が広がり、一般的に流通するようになったのか、などを調べる

レベル3 さらに発展させて、総合的・実践的に研究してみる

例) 1.「いも類」の食品の栄養や効能の比較をする →例えば「カリウム」に着目!

☞ 2.「カリウム」を含む他の食品と含有量を調べる →どうしたら効果的に摂取できる?

☞ 3. それらを摂取するのに適した調理・献立例を調べてみる

☞★(保護者の許可をもらった上で…)実際に調理して食べてみる など