



ちょうしょく けんきゅう 朝食の研究

2025/5/9

No.40

岩渕和信

ねんせい かていか
6年生の家庭科。「バランスのよい朝食ごはんをかんがえよう」

みんなが考えたちょうしょくメニューをけんとうしていきます。ひとりひとりせんせい がぞう と うつ
しだします。



つぎ ひと
「次の人。これは、かんたん てがる あさごはん。バターが
う
浮いてますけどね」「あれー」

「パンと、ぎゅうにゅう と、ハムと。やさい きら くだもの
でとってもいいかもね」

「バナナか」「ビタミンね」

「はい、これはバランスがいいですねえ」

「次の方は、ゆでたまご たまご 食べすぎじゃない？って先生がいったら 1個減らしました」

「それでも2個!？」

「わかめ、とうふ と、お豆腐、タマネギの味噌汁。みそしる ぜんぶ た
全部足りてるかな？たんぱく質と、ミネラルと、・・・」

「脂質が無しじゃん」

「あーそうか、じゃあどうすればいい？」

「あぶら かける?」「油!ここで?」

「あ、ゆで卵にマヨネーズかければ?」「あー、いいね」



5年生で学んだまな えいようそ 栄養素をチェックしながら、メニューをけんとう
しました。



「はい、それではさいしょ もと じぶん けさ 今朝の朝食を見直してみま
しょう。見直してみて、足りない栄養素があったら、なに
何か、考えて、あか か こ
赤で書き込んでみて下さい」

これもたいせつ いのち じゆぎょう
大切な命の授業です。

食事はただ栄養を摂取するためにするものではありません。

本も食事も人生もゆっくり味わうことにこそ意味があります。(岸見一郎)