

教材教具および題材	学部	授業名・集団名 (主たる教科領域)	執筆者
飲み物の砂糖	中	中学部 合同朝の会 (特別活動)	白井京子

<ねらい>

- ・清涼飲料水にはたくさんの砂糖が含まれていることを知る。
- ・砂糖を取り過ぎると、体によくないことを知る。

<内容(作成方法・使用方法・工夫点など)>

生徒の好みそうなペットボトルの飲み物に実際に含まれている砂糖を入れる。

ペットボトルの底にたまった砂糖を見せて、かなりの量の砂糖が入っていることを理解させる。

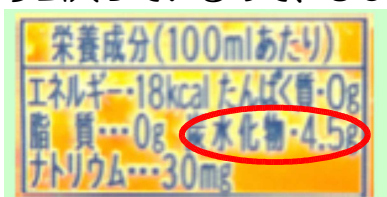
次に、実際に入っている砂糖を水に溶かしたものを少量飲んで、味わってもらう。

ペットボトルの飲み物には、砂糖以外に炭酸や酸味料が入っていたり、色、においをつけていたり、砂糖の甘さが感じにくくなっていることを、知らせる。水に砂糖だけを入れることで、砂糖の甘さをストレートに感じ、清涼飲料水を飲み過ぎると砂糖の取り過ぎにつながることを理解させたい。

*清涼飲料水の砂糖の計算方法

ペットボトルや缶入り飲み物の裏面に、成分表示がある。この表示の中の炭水化物とは、糖質と食物繊維の合計量であり、清涼飲料水の食物繊維は微量なので、炭水化物＝糖質と考えることができる。

下の表示のものであれば、100ml当たり4.5グラム入っているので、500mlであれば、その5倍の22.5グラムの砂糖が含まれているという計算になる。



<良かった点・改善点(児童生徒の反応を含め)>

- ・本物のペットボトルを使用したことで、生徒の興味を引くことができた。
- ・実際の飲み物の砂糖の量をペットボトルに入れたことで、砂糖が入っていることが実感しやすかったようだ。
- ・見るだけに終わらず、味わうことで砂糖の甘さを感じることができ、砂糖の量が多いことを体感できた。
- ・集会だったので一斉指導になったが、生徒の発達段階により個別指導が必要である。集会だけに終わらず、担任からの個別指導等があると指導が効果的である。

<その他(材料、費用、購入先等)>

ペットボトル、砂糖、水、紙コップ