



# 食育だより

令和5年 2月

藤枝市教育委員会学校給食課



藤枝市では、各小中学校で年間計画に沿い、児童生徒の実態に合わせた様々な食に関する指導が行われています。市内の各学校で行われた食に関する指導の一部を紹介します。

## 葉梨中学校

### 1年：成長期のよりよい食習慣について考えよう

小学生と中学生の給食量の比較や、成長曲線から、自分が成長期であることに気づき、心と体の健康のために、栄養バランスのとれた食事をとることの必要性について考えました。



全ておかわり

主菜は2倍  
野菜は一口だけ

全て半分  
牛乳は飲まない

Aさん、Bさん、Cさんの給食量から、それぞれの問題点や、この食べ方を続けていった時に予想されることをグループで話し合いました。

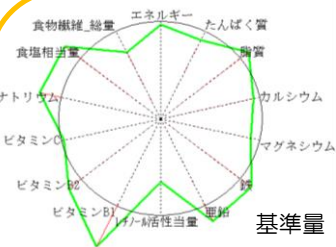
グループごとに代表意見を班の代表者が発表

Aさん…成長期だから問題ないのでは。食べすぎじゃないのかな。運動している人なら大丈夫そう。

Bさん…栄養バランスが悪い。野菜が少ないから、病気になりそう。風邪をひきやすくなる。

Cさん…牛乳を飲んでいないのでカルシウム不足が心配。全部減らしているのでエネルギー不足になる。骨が弱くなる。

と、いった意見が多かったです。さすが、中学生!!小学校での食育の授業のことを覚えてくれていました。



給食は中学生に必要な栄養素がバランスよく含まれていますが、Cさんのような食べ方をしていると・・・



給食は、それぞれの栄養素がバランスよく含まれていること、Cさんのように半分しか食べないと、小学生よりもエネルギーが少なくなってしまうことに気づき、びっくりしている生徒が多かったです。普段の自分の食べ方を振り返り、これから改善していきたいことを考えました。

### ☆子どもたちの感想☆

- ・中学生に必要なエネルギーは多く、給食を減らしてしまうと必要なエネルギーがとれなくなってしまうので、バランスよく食事をするのはすごい大切だと感じました。どれもバランスよく食べていきたいと思いました。
- ・苦手なものを半分ぐらい減らしてしまうことがあるから、栄養バランスが偏らないようにするためにも、病気にかかりにくくするためにも、減らす時は少しにしたり、工夫して給食を食べるようにしたいと思った。
- ・これからは野菜を残す量を考えたいと思いました。バランスのよい食事を意識することで、自分の成長にもつながるし、今しか成長できないので頑張っていきたいです。
- ・いつもCさんみたいに減らしすぎていたから、中学生に必要な給食の量をなるべくとっていけるように、食べる量を増やしていこうと思いました。

# 藤岡小学校

## 5年：家庭科「食べて元気に」

休日の先生の昼食と当日の給食を比べて、給食の方が使われている食品数が多いことや栄養バランスが良いことに気づき、体に必要な栄養素（五大栄養素）の種類や働きについて学びました。そして、先生の昼食にどんな食べ物を追加したら、栄養バランスのとれた昼食になるかを考えました。

### 休日の先生の昼食



・ラーメン

3色はそろってるけど  
五大栄養素はそろって  
いないね。

先生の昼食  
中華めん  
チャーシュー  
ねぎ

← 黄色(エネルギーになる) →  
← 赤色(体を作る) →  
← 緑色(体の調子を整える) →



### 給食



・ソフトめん ・牛乳  
・ナポリタンソース  
・さつまいもコロッケ

ナポリタンソースに  
たくさんの材料が  
使われていたね。

### 当日の給食

めん 油 さつまいも ドレッシング 小麦粉 パン粉 砂糖  
牛乳 鶏肉 ウィナー チーズ 海藻  
玉ねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム  
きゅうり キャベツ とうもろこし



のりを入れると無機質がとれるよ。



とうもろこしは給食にも入っていたし、野菜だから入れてみよう。ラーメンとも合いそうだね。



体の調子を整えるビタミンがねぎしかないから、キャベツともやしを入れるといいかもしれない。



# 高洲小学校

## 5年：総合「お米の良さを見直そう」

お米クイズに挑戦しながら、なぜ日本で昔からお米が食べ続けられているのかについて考えました。お米クイズで「お米はいつから日本で作られているのか?」「1粒のお米を植えると、およそ何粒くらいとれるのか?」などについて答えながら、お米の種類や特徴について学び、お米のよさを見直すことができました。



黒米、赤米、うるち米、もち米の4種類のお米を実際に見比べて、普段食べているお米や、最も古くから食べられているお米はどれかについて予想しました。



### ☆子どもたちの感想☆

わたしは、このペンキを塗って、時々お米を残してしまうけど、なるべく残さぬいでお米を全部を食べたいです。お米を食べる人が減ってきていることが分かったのので、昔からの文化を守りたいと思いました。



わたしは今日の授業でたねもみ1つで500~1000つ、お米とれることにびっくりしました。1人あたりのお米を食べる量も減ってきているので、たくさん食べようと思いました。

1粒の種もみをうえると、およそ500~1000粒のお米ができることや、お米から酒や酢、団子やせんべいなど色々なものが作られることに驚く様子がありました。