食育だより

令和6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。

高洲南小学校

３年：学級活動「なんでも食べよう」

苦手な食べ物にも、体にとって大切な働きがあるんだね。

今日食べた給食には、たくさんの種類の食品が使われていたことを確認するとともに、それぞれの食品は、体内での主な働きによって、３つのグループに分けられることを知りました。

＜３つのグループ＞
★ 赤色の仲間（主に体をつくるもとになる）
…肉、魚、豆、卵、牛乳、海藻　など
★ 黄色の仲間（主にエネルギーになる）
…米、パン、めん、いも類、油、砂糖など
★緑色の仲間（主に体の調子を整える）
…野菜、果物　など

３つのグループの働きを学んだ後、さらに３年生の体にとって必要な目安の量を確認し、実際に自分が食べた量と比較することで、自分の食べ方について振り返りました。

３年生に
必要な量の目安

この例のように、減らしたり、増やして食べたらどうなのかな？

この例だと、ご飯がたくさんあるから、エネルギーはたくさんもらえているね。でも、野菜がすごく少ないから、風邪をひきやくなるかも。魚も少ないから、体をつくるもとも足りていないね。

私の食べた量は、どうかな？

その日の給食は、食べる量を調整した後に、各自写真をとって記録しました。

☆子どもたちの感想☆

・目安の量と自分の量をくらべると、目安の量はバランスが良いけれど、自分の量は「体をつくる」「エネルギーになる」のはできているけれど、体の調子を整える野菜が少ないと思った。私は、次から野菜をいっぱい食べたいよ。
・食べすぎも良くないし、少なすぎもよくないから、私はちょうど良い量（バランス）で食べていきたいよ。
・私は、体の調子を整えられていない。だから、野菜をがんばって食べたいよ。少しずつ増やしていきたいよ。

岡部小学校

５年：家庭科「食べて元気に」

食べ物にふくまれる栄養素とその働きを理解し、栄養素が、たがいに関わり合い、助け合って、体の中で働いていること知りました。また、食品は体内での主な働きによって、３つのグループに分けることができ、毎日の食事では３つのグループの食品を組み合わせて食べることで、栄養バランスをとることができることを学びました。

☆子どもたちの感想☆

・毎日の給食に五大栄養素がすべて入っていたなんて初めて知った。少しずつでも苦手な食べ物を食べられるようにがんばりたい。
・家での食事も考えてみたいと思ったので、今日の晩御飯が五大栄養素がちゃんとそろっているか見てみようと思った。
・これからご飯を食べる時に五大栄養素を気にかけながら食べていきたい。

岡部小学校の他にも青島小学校などで「食べて元気に」の授業を行いました。

瀬戸谷小学校

3年：総合的な学習の時間「お茶博士になろう」

総合的な学習の時間で、３年生は１年を通してお茶について学んできました。お茶摘みやお茶工場見学、お茶のいれ方などを経験してきた中で、今回の授業では、「お茶の栄養」と「料理やお菓子にはお茶がどのように使われているか」を学習しました。

お茶の味や栄養について

お茶を使った給食や料理、お菓子の例

抹茶と煎茶だと見た目も香りも違うね。手作りのふりかけはお茶とえびの香りがしておいしそう！

☆子どもたちの感想☆

・お茶が血の流れをよくすることがわかりました。
・お茶には予防できるものや栄養がいっぱいあることがわかりました。
・お菓子に入っているお茶は抹茶が多いとわかりました。
・お茶の料理を見たら、お茶に興味を持ちました。
・家にあるものでお茶を使った料理を作りたいと思いました。