

食育だより



秋が過ぎ、子どもたちの食べる量がぐんと多くなってきました。ご家庭での食事の様子はいかがでしょうか。学校では、4～6年生において食に関する指導が行われました。4年生は学級活動で、5年生と6年生は家庭科において学習をしました。

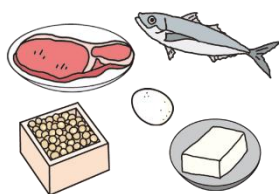


めざせ、健康マスター！

4年生は、学級活動において、体をより良く成長させるための生活の仕方について学習しました。元気にすごすためには、毎日の生活の中で、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・すいみんが必要であることを学びました。

とっているかな？ 大切な栄養素

たんぱく質を多くふくむ



体をつくるものになる

カルシウムを多くふくむ



ほねや歯をつくるものになる

ビタミンを多くふくむ



体の調子を整えるものになる

栄養のバランスのとれた食事をする事によって、体をよりよく成長させることができます。

そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。みなさんの体は今、体の成長に必要なほねがつくれる大切な時期です。ほねをつくるものになるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかり摂ることはとても大切です。

「主食・主菜・副菜(汁物をふくむ)」をそろえて、栄養のバランスのとれた食事にしましょう。

主食…ごはんやパン、めん類(おもにエネルギーのもとになる食品)

主菜…魚や肉、たまごや大豆(おもに体をつくるものになる食品)などを多く使ったおかず

副菜…野菜やきのこ、いもや海藻類(おもに体の調子を整えるものになる食品)などを多く使ったおかず



学習をひまえて、自分の生活を振り返り、「食事」「運動」「休養・すいみん」について課題を見付けました。

- 毎日運動をしているか？
- 休み時間は、全身を使った外遊びをしているか？
- 朝ごはんは主食以外のおかずを食べているか？
- すききらいせずに苦手なもので食べているか？
- 成長に必要な栄養素を進んで食べているか？
- 早寝早起きをしているか？
- すいみん時間は7～9時間か？ (低学年は8～10時間)

<みんなのめあて>

- 牛乳を1日1杯は進んで飲む！
 - 毎日、業間や昼休みは外に出て遊ぶようにする。
 - できるだけ早く寝られるように、時間の使い方を工夫をする。
- 自分で決めためあてを守って、5日間実践しました。

と取り組んだ感想

- 自分から苦手な牛乳をしっかり飲んで、体だけでなく心もすっきりしました。給食の時も最後まで残さずきちんと飲みたいです。
- たった5日間でも、目標をもって達成しようと努力することで、生活リズムが整えられたと思います。普段の生活では意識しないことも意識して頑張りました。元気で明るい健康マスターになれるように生活していきます。

4年生の保護者の皆様へ

実践期間中、お子様の見守りやコメントのご記入ありがとうございました。今後も、学校で指導を継続してまいります。ご家庭でも食事づくりのご協力やお声かけをよろしくお願ひいたします。

おいしいご飯とみそしるを作ろう！

5年生は、家庭科において食事の重要性や五大栄養素、3つの食品のグループについて学習しました。学習後には、ご飯とみそしるの調理実習を行いました。授業で学んだ知識を生かし、自分たちでみそしるの実を工夫して、オリジナルみそしるを作りました。



透明な鍋を使って、お米と水の様子を観察しながら、火加減を調節しました。



炊飯器で炊くのが当たり前だったけど、これでも自分たちでお家で作れるね！



「だし」の重要性

だしは、和食の原点であり、欠かせないものです。実習では、みそしるのだしを煮干してとりました。実食前に、子どもたちには「だしなし」みそしるを飲んでもらい、その違いを比べました。だしがあると、料理がより深い味わいとなり、おいしさが増すことを体験しました。

自分の献立をたてよう！

6年生は、家庭科において給食を例に献立のたて方について学び、一人ひとりが「栄養バランスばっちり献立」を考えました。ご飯とみそ汁を基本とした和食の献立を考案し、栄養バランスはもちろん、色どりや味付けなどにも気をつけて考えることができました。

栄養バランスばっちり献立

副菜: まつな、エゴマ油 (塩こしょう)

主菜: こんだて名 だし汁、魚、みそ、ねぎ、にんじん、大根、とうもろこし

主食: こんだて名 白米、お米、わかめ

しる物: こんだて名 だし汁、魚、みそ、ねぎ、にんじん、大根、とうもろこし

五大栄養素がそろっているのを確認して、チェックしてみてください！

☑ 炭水化物 ☑ 脂質 ☑ たんぱく質 ☑ 繊維質 ☑ ビタミン

★こんだてのおすすめポイント★
副菜では、こまつなやエゴマなどのビタミン・無機質を多く入れ、ごはんには無機質を入れました。

栄養バランスばっちり献立

副菜: ほうろく、しょうが、油

主菜: こんだて名 だし汁、魚、みそ、ねぎ、にんじん、大根、とうもろこし

主食: こんだて名 白米、お米、わかめ

しる物: こんだて名 だし汁、魚、みそ、ねぎ、にんじん、大根、とうもろこし

五大栄養素がそろっているのを確認して、チェックしてみてください！

☑ 炭水化物 ☑ 脂質 ☑ たんぱく質 ☑ 繊維質 ☑ ビタミン

★こんだてのおすすめポイント★
主菜のしょうがは焼きたちは、キャベツと一緒に食べて、野菜を摂取することが出来る。
いろいろベリーのご飯がそろっている。
一度で、五大栄養素、すべてを摂取できる。

栄養バランスばっちり献立

副菜: こんだて名 ツマアカマシ、食材 ツマ、卵、オムレツ、マカロン

主菜: こんだて名 トマト、肉、ソース、にんじん

主食: こんだて名 白米、お米、わかめ

しる物: こんだて名 だし汁、魚、みそ、にんじん、しょうが、ねぎ、ゆず

五大栄養素がそろっているのを確認して、チェックしてみてください！

☑ 炭水化物 ☑ 脂質 ☑ たんぱく質 ☑ 繊維質 ☑ ビタミン

★こんだてのおすすめポイント★
サラダにもちろん、五大栄養素がそろっているように、他のしる物、主菜、副菜、と、色々盛り込んでいます。

栄養バランスばっちり献立

副菜: こんだて名 海苔わかめ、食材 わかめ、海苔、ドレッシング、マカロン

主菜: こんだて名 トマト、肉、ソース、にんじん

主食: こんだて名 白米、お米、わかめ

しる物: こんだて名 だし汁、魚、みそ、にんじん、しょうが、ねぎ、ゆず

五大栄養素がそろっているのを確認して、チェックしてみてください！

☑ 炭水化物 ☑ 脂質 ☑ たんぱく質 ☑ 繊維質 ☑ ビタミン

★こんだてのおすすめポイント★
三大栄養素をバランスよく入れてごはんまでごはんとして食べました。サラダ以外にもみそ汁に、野菜を入れて、たんぱく質は魚でたてましたので、ごはんと一緒に食べました。

学んだことをふまえて、これからの食生活に生かしたいこと

- 野菜、バランスの良い献立を考えられるように、子どもの時から少しずつ自分で料理をできるようにしたいです。いつでも栄養バランスに気をつけて食事をしたいです。いつも献立を考えている母の大変さが分かりました。
- なるべく野菜を多く入れてみただけど、学校の給食よりは少なかったため、多く入れられるようにしたいです。
- きらいな物は減らしてしまっていたけど、大事な栄養バランスが偏ってしまうので、好き嫌いを克服したいです。