食育授業紹介

令和６年８月 27 日発行
糸満市学校給食センター

糸満給食センターでは、市内の小中学校で栄養士による食育授業を行っています。
今回は米須小学校１・３・５年生の授業の様子です。

１年生：めあて「野菜となかよくなろう」＊6/25 実施
　心身ともに健康な体をつくるには、好き嫌いせず食べることが大切です。しかし、残量調査を行うと、野菜の入った料理は多く残っていました。野菜を苦手とする児童が多いため、１学年では、栄養の歌や紙芝居、ブラックボックスゲームなどを行い、楽しみながら食に対する興味・関心を高めるための食育を行いました。

★ 野菜を食べると…

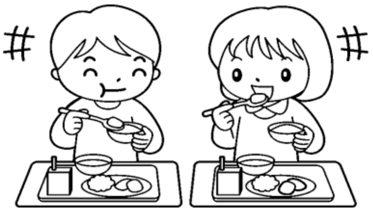
１．病気になりにくい（ ビタミンＡ ）
２．便秘を防いでくれる（ 食物繊維 ）
３．はだがきれいになる（ ビタミンＣ ）
体に良い栄養素がたくさん含まれています。
野菜をしっかり食べましょう！

どんな野菜かな？
ごつごつ？つるつる？

　児童はドキドキしながら野菜を触っていました。ゲームをとても楽しんで行っていました。

＜授業の感想＞

・苦手な野菜もがんばって食べたい
・おかわりできるようにこれからがんばりたい
・給食を全部ぺろりしたい。苦手な食材も頑張って食べたい



3 年生：めあて「朝ごはんをしっかり食べよう」＊6/25 実施

朝ごはんの大切さや、バランスよく食べるための方法について学習しました。
授業のなかで、朝ごはんをしっかり食べるための工夫を考えました。

問。バランスの良い朝ごはんにするためには、どんな工夫が必要ですか？

＜児童の声＞

・脳・体・おなかの３つのスイッチを全部おす食材を食べる
・好きな食べ物だけでなく、赤・黄・緑をそろえて食べる
・ごはん・野菜・肉など色々な食材を組み合わせて食べる

授業では、他にも様々な意見が出ました。児童の意見を参考に、バランスの良い朝ごはんを食べるための工夫をしてみましょう！

主食・主菜・副菜・汁物が
そろった朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると…
脳・体・おなかの３つの
スイッチをおしてくれます

バランスの良い朝ごはんを
食べることはとても大切だね♪

＜授業の感想＞

・今まで朝ごはんを食べていなかったのでこれからは赤・黄・緑がそろった朝ごはんを食べて元気に登校したい
・これまで黄色の食品ばかりとっていたので赤と緑の食品もとりたい
・バランスの良い朝ごはんを食べて元気になりたい
・いつもの朝ごはんに食材を足して赤・黄・緑をそろえたい

５年生：めあて「沖縄の食文化を知ろう」＊6/25 実施

　郷土料理をとおして食の重要性や楽しさを理解させるとともに、地域の産物や食文化について理解し尊重する心をもたせるための食育を行いました。

　児童はどのような郷土料理があるのかを学んだり、郷土料理の特徴について詳しく学んだりと楽しそうに授業を聞いていました。

琉球料理の特徴

「クスイムン」…医食同源
体に良いものを食べるという考え

芋や海藻などを多く使用し、だしを活用するなどの特徴があります

長寿の秘訣ともいわれる
琉球料理を食べて
健康な体をつくろう♪

＜授業の感想＞

・料理名を知らない郷土料理がたくさんあった。チャンプルーには豆腐が必ず入っているということを初めて知った。
・郷土料理は、だしを活かした調理法や芋と海藻を使用した料理が多かった。自分のまわりの食べ物が郷土料理だということを知った。
・沖縄そばやハンバーガーなどのソウルフードと郷土料理の違いについて詳しく知ることができた。
・ナーベーラーンブシやチムシンジ、ウサチなどの郷土料理がどのような料理なのかを知ることができた。
・食事は薬と同じくらい大切ということがわかった。