

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。
今回は糸満南小学校3・6年生の授業の様子です。

3年生：めあて「朝ごはんをしっかりと食べよう」*6/14実施

成長期である子どもたちは、食事・睡眠・運動をしっかりとることで健やかな心身の成長と望ましい食習慣の形成を養う事が出来ます。特に朝ごはんを食べる事で脳と体とおなか（腸）のスイッチをおし、朝から元気に活動するための活力になります。この授業では朝ごはんをとる事の大切さと、自分自身で赤・黄・緑の食品をそろえたバランスの良い朝ごはんを用意し、食べる事が出来るよう、課題をこなしながら、身に付けていきました。



朝ごはんを食べると、からだがか
ポカポカ温かくなって、元気に活動で
きるよ！からだだけでなく、脳にも
朝食食べた食べ物の栄養がいくので、
頭がすっきりしてしっかりと勉強す
ることができるよ！！



6年生：めあて「生活習慣病を予防しよう」*6/28 実施

子どもたちが健康な生活を送るためには、バランスのよい食事をとることは大切です。しかし、食生活の乱れによる生活習慣病が小学生においても問題となっています。そこで、この授業では生活習慣病を理解し、生活習慣病の一因となっているおやつとり方を考えるための活動を行いました。グループワークで食品に含まれる脂質と砂糖の量を予想し、実際に含まれる量を確認したうえで、適切なおやつとり方を学びました。



脂質や砂糖が多く含まれている食品はなんだろう？

1日の適正量は…

砂糖 20g 脂肪 60g

コーラ (350ml) や板チョコ (65g) には砂糖が30g以上!

★おやつを食べるときのポイント

1. 量に気をつける
2. 時間を決める
3. 内容を考える

おやつで不足しがちな栄養素を補いましょう!



<授業の感想>

- これからはおやつに体に良い食べ物を食べたい
- 1日にとって良い砂糖と油の量を知って驚いた。少しショックだったけど、健康のためにこれからは考えておやつを食べたい
- 今まではおやつにお菓子を食べていたけど、これからはヨーグルトや果物を食べたい
おやつは週に1回にして、食べた後には運動をしたい