



令和6年12月18日発行
糸満市学校給食センター

食育授業紹介

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。
今回は西崎小学校4年生の授業の様子です。

4年生：めあて「野菜をしっかり食べよう」＊8/28実施

野菜には色の濃い野菜（緑黄色野菜）と色の薄い野菜（淡色野菜）があり、実際に野菜を切ってみてそれぞれの特徴を確認しました。また体の中での働きが異なり、色の濃い野菜は100g、色の薄い野菜は200gの合計300gを1日にとる必要がある事について学びました。しかし毎日300gの野菜を意識して摂る事は難しい事ですので、どのようにしたら毎日野菜を摂取する事が出来るのか、「自分自身が頑張る事」と「おうちの方へお願いする事」を考え、発表しました。



先生が野菜を切ってくれました！人参やとうがん等、かたい野菜を切るときには児童から「先生がんばれ～！！」とかわいい応援がありました。

人参は色の濃い野菜（緑黄色野菜）かな？色の薄い（淡色野菜）かな？

人参・なす・黄パプリカ・きゅうり・とうがん・ゴーヤー等、給食やスーパーでよく見かける野菜を切ってみて中の色を確認！野菜は中の色の濃淡で2つのグループに分ける事が出来ます。





色の濃い野菜の働き

① 病気にかかりにくくなる。

② 目や肌を強くする。

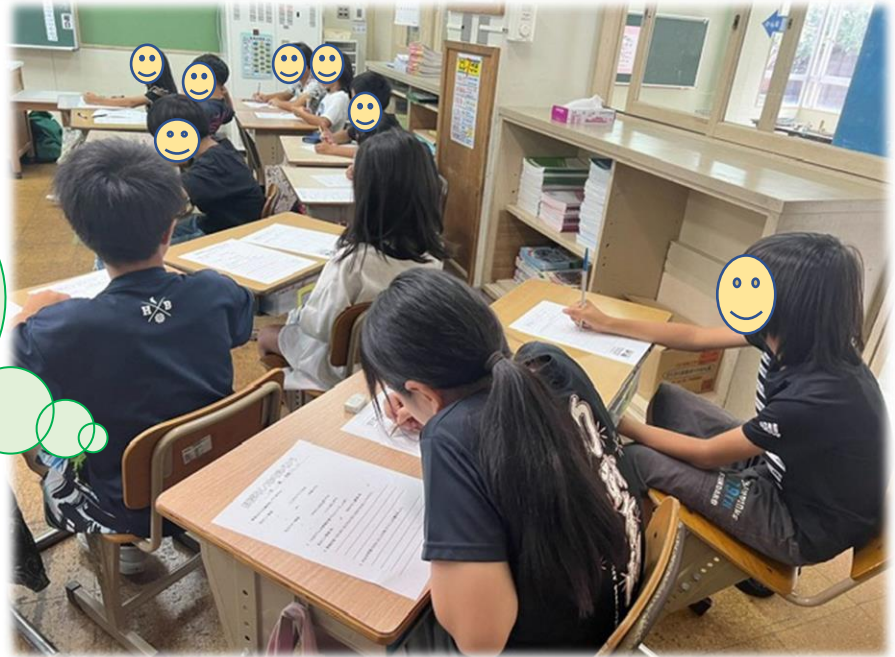
色の薄い野菜の働き

① 腸の働きをよくする

② 疲れにくい体にする



授業を聞いて、今までの自分がどれくらい野菜を食べていたか思い出しながら、1日 300g 食べるためにこれからどうしていけばいいのか考えてみましょう。好き嫌いせずに、「自分の身体のため」に今のできる事ってなんだろう？



<授業の感想>

- ・野菜を食べるために、野菜ケーキを作ってもらって食べる。好きな物に細かく刻んで入れる。
- ・野菜を 300g 食べるために、1日 1回は野菜が多いサラダを食べる。これからは好き嫌いせずに、野菜を必ず 300g 食べるようにします。色の濃い野菜は 100g 色の薄い野菜は 200g 食べられるようにします。
- ・カレーにいっぱい入れて夏野菜カレーにして食べる。冷やし中華にきゅうりとか人参を入れる。今日わかったことは野菜を 300g 食べないといけないことが分かった。これからは野菜を絶対 300g 食べるようにします。
- ・少し野菜をスティックにしたりして、食べる。野菜はいろいろな役割があると分かった。