

食育授業紹介

令和7年1月16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。

今回は真壁小学校1・3・6年生の授業の様子と2年生の給食センター見学の様子です。

1年生：めあて「野菜となかよくなろう」

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. はだがかきれいになる（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！

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



<地産地消>

糸満市は農家さんが多く、いろいろな種類の野菜がたくさん摂れます。人参をはじめ、ピーマン、小松菜、大根葉、冬瓜、ナス、きゅうり、葉にんにく、キャベツ、白菜、ミニトマト、ゴーヤーなど給食でも多く登場します。地産地消は新鮮で美味しく、環境にも優しいです。皆さんも自分の地域の地場産物を知り、料理し、食べる事で地産地消の良さと未来への伝承へ役立てましょう！！

3年生：めあて「朝ごはんをしっかり食べよう」

成長期である子どもたちは、食事・睡眠・運動をしっかりす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。



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♪

<実は自分で朝ごはんを用意できる・・・？>

朝はおうちの方も準備で忙しいものです。そんな時、自分で朝ごはんを用意できたらすごいですよね！朝ごはんはとても簡単に準備する事ができるのですよ。例えば、冷蔵庫の中に納豆、チーズ、ヨーグルト等があれば、取り出して食べるだけ！昨日のご飯の残りや冷ごはん（冷凍ごはん）があればレンチンするだけ！パンがあれば # トースターで焼くだけ！バナナやみかんがあれば1個ずつ食べましょう。自分で朝ごはんを準備して食べる習慣を身に付けましょう



6年生：めあて「生活習慣病を予防しよう」

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。



ファーストフード店に行ったらセットで頼むよね。。どれくらいの砂糖と油の量になるんだろう？

おやつ（補食）と上手につきあおう

「砂糖や油が多いから絶対に食べない！」ではなく、量・時間・内容に気をつけて食べましょう。食事は体の栄養♪おやつ（補食）は心の栄養です♪



2年生：「給食センター見学」

給食センターへ2年生が見学に来てくれました。9：30～10：30の1時間でセンターの説明・ライブ中継・質問コーナーなど盛りたくさんで児童も興味津々で見学してくれました。



帽子・白衣・ズボン・・・襟もめくってコロコロしています。髪の毛やホコリ、糸くず、虫、ごみ等が調理場内へ持ち込まれない様、念入りにしています。



給食センター外：トラックがいっぱい止まった所から見学がスタートし、給食配送口→食材（野菜・肉・魚・調味料等）の納品口→ボイラー室→給食回収場所の案内をしました。

給食センター内：給食を作る特別な機会や釜等の説明をしました。スライサー（野菜（2階から見学）菜を切る機械）やフライヤー、蒸し器、釜（約900～1000食分）の説明を調理場内にいる栄養士とライブ中継して直接話しながら行いました。調理員さんにインタビューしたり児童からの質問にも答えたりなど、毎日の給食づくりの様子を見学する事が出来ました。

★給食ができるまで★

6:30～給食センター始動します。食材の納品→皮むき・へタ取り→洗浄→カット→釜に火をおこす→調理（炒め・和え・揚げ物・煮物・ボイル）→中心温度測定・保存食採取→配缶→各学校へ配送

★安心安全な給食提供のために★

手洗い・アルコール消毒にもマニュアルがあり、ひとつひとつ丁寧に実施しています。また給食が完成したら中心温度を測定し、ちゃんと火が通っていることを温度計で確認し記録しています。そして 50g の保存食を採取し安全性を確保しています。



調理員さんから直接説明を受け、給食づくりで大変なことや、やりがい、エプロンの色の違い、片づけの仕方、午後の作業などたくさん質問してくれました！



たくさんメモを取ってくれました。
見慣れない道具や機械に興味津々♪