

食育授業紹介

令和7年12月25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。

今回は西崎小学校1~6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」*6/26（木）実施

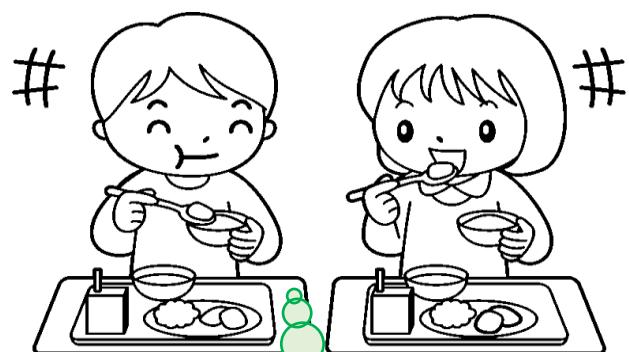
心身ともに健康な体をつくるには、好き嫌いせず食べることが大切です。しかし、残量調査を行うと、野菜の入った料理は多く残っていました。野菜を苦手とする児童が多いため、1学年では、栄養の歌や紙芝居、ブラックボックスゲームなどを行い、楽しみながら食に対する興味・関心を高めるための食育を行いました。

★ 野菜を食べると…

- 病気になりにくい（ビタミンA）
- 便秘を防いでくれる（食物繊維）
- 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！



糸満産の野菜を給食で出していることを伝え、地元の美味しい野菜について知る事が出来ました。

どんな野菜かな?
ごつごつ? つるつる?

<授業のようす>

- げんきいっぱいに、ブラックボックスのゲームをできていました。野菜を実際にさわってみてどんな野菜が入っているか、考えてヒントをいう事が出来ていました。
- ふだんから、おうちやスーパー、給食等で野菜とふれあっているからか、「にんじん」「たまねぎ」「だいこんば」「きゅうり」などの特徴をとらえて、「ごつごつ」「ほそい」「おもたい」「つるつる」などのヒントを考え伝えることができていました。またそのヒントを聞いて、野菜の名前を考え、楽しくゲームに参加していました。

2年生：めあて「好き嫌いゼロ作戦」*5/14（水）実施

心身ともに健康な体をつくるには、好き嫌いせずに食べる事が大切です。しかし、給食では野菜を使った献立の残量が多く、その改善が課題となっています。そこで2年生では、食べ物に含まれている栄養素の働きによって食品が3つの仲間に分けられることを知り、健康な体を作るために苦手なものでも食べようとする意欲を持たせたいと思い、食育を行いました。



<すききらいなく食べるための作戦>

- ・きらいなものを「いらない」じゃなくて、ちがうことを考えればいい。
- ・きらいなものはいっぱいあるけど、お母さんと好きな物と一緒に食べるのとちょっとずつ食べるのと、何も考えずに食べることをするといい。
- ・きらいな食べ物はないけど、すききらいがあるお友達に「がまんしてたべればにがてをいつかこくふくできるよ」と言ってあげる。

3年生：めあて「朝ごはんをしっかり食べよう」*7/2（水）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。



2年生の時に習った赤・黄・みどりの食べ物が大切なんですよ♪



もっと元気になるために、朝ごはんに付け加えるメニューを考えもらいました！

2. もっと元気になるために、朝ごはんにフレークパンでみましょう。

朝ごはんに緑色の食べ物をつけてみよう。

3. 朝ごはんにつけてみたりゆうを書きましょう。

ほとんどのごはんには緑色の食べ物がないから朝ごはんにはやさいをいれこみようと思ったからです。

<授業の感想>

- おうちの人伝えたい事は、赤の食べ物は体のスイッチを入れて、黄色の食べ物は脳のスイッチを入れて、みどりの食べ物はおなかのスイッチがあるから、朝ごはんに野菜とか入れていきたいです。弟にも伝えたいです。
- みどりのチームはおなかの調理を助けてくれるだけじゃなくて、病気もかかりにくくしてくれる。この3つのチームを合わせると最強になれる。
- これからは、赤と黄色とみどりを全部そろえたいです。みどりは、ちょっと多く食べたいなあと思いました。

4年生：めあて「野菜をしっかり食べよう」 *8/28（木）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。

野菜をしっかり食べよう
めあて：野菜の大切さを知ろう

① 色のこい野菜
目やはだを強くする
病気にかかりにくくなる

② 色のうすい野菜
つかれにくい体にする
ちょうどの働きをよくする

1日に必要な野菜の量 **300 g**

色の濃い野菜（緑黄色野菜） **100 g**
色の薄い野菜（淡色野菜） **200 g**

それぞれ役割が違うので、好きな野菜だけでなく、いろいろな野菜を食べるようしましょう (*^_^*)

色の濃い野菜（食黄色野菜）と色の薄い野菜（淡色野菜）の2種類あるんですね！

<ほかの授業の感想>

- ・私の朝ごはんは、ふだん、みどりを摂っていないので、これからは田仲先生の話を聞いて、元気よくして過ごしたいです。あと、早起きしてから、早食いをするのではなくゆっくり朝ごはんをとりたいです。だから頑張ります。
- ・今日は赤・黄・みどりをたくさん毎日食べればいいと思いました。例えば、牛乳、野菜、パンとかをしっかり食べて、寝坊して食べられないことがないように頑張ります。

5年生：めあて「沖縄の食文化を知ろう」 *9/18（木）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方

芋や海藻などを多く使用し、「かつおだし」や「豚だし」などを活用するなどの特徴があります。健康食であるため、長寿県1位の理由の1つでもあります。



<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。

6年生：めあて「生活習慣病を予防しよう」 *6/28 実施

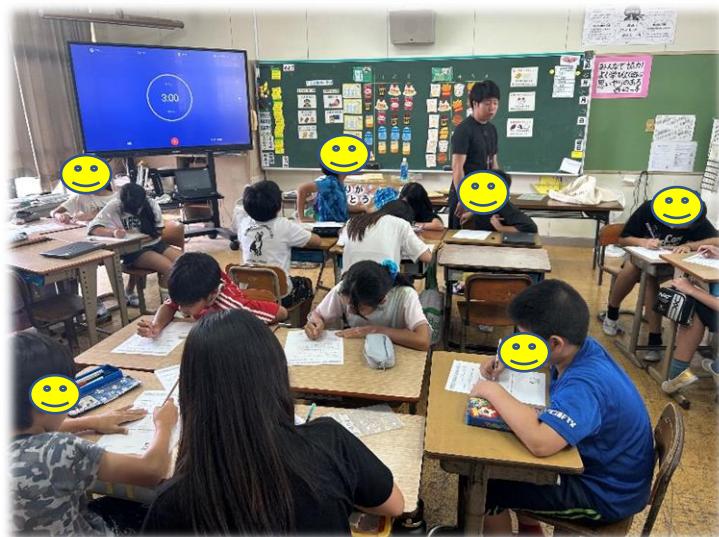
子どもたちが健康な生活を送るために、バランスのよい食事をとることは大切です。しかし、食生活の乱れによる生活習慣病が小学生においても問題となっています。そこで、この授業では生活習慣病を理解し、生活習慣病の一因となっているおやつのとり方を考えるための活動を行いました。グループワークで食品に含まれる脂質と砂糖の量を予想し、実際に含まれる量を確認したうえで、適切なおやつのとり方を学びました。

1日の適正量は…

砂糖 20 g 脂肪 60 g

コーラ (350 ml) や板チョコ
(65 g) には砂糖が 30 g 以上！

脂質や砂糖が多く含まれている食品はなんだろう？



★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。
- ・今までではおやつにお菓子やジュースだったけど、これからはヨーグルトや果物を食べたい。おやつは毎日ではなく、週に1回とかにしたい。また食べた後には運動をしたい。