

食育授業紹介

令和7年9月 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 1～6 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」*9/2（火）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や野菜のお家（土の中、上、つる、木）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。



野菜は畑では、どこに
いるのだろう？



★ 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！

<授業の様子>

- ブラックボックス（野菜当てクイズ）は楽しく野菜を考え、名前を言う事が出来ました。
- 野菜のお家を考えるコーナーでは、野菜が畑でなっているところを想像して、一人ひとりが考える事が出来ました。
- 野菜を食べると3つの良いことがある事を知り、しっかり食べようとする意欲を持ってました。

2年生：めあて「好き嫌いゼロ作戦」*9/2（火）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。



給食にはこんなにたくさんの食材が入っているんだね。



給食では赤・黄・緑の食べ物がそろっていてバランスの良い事が分かりました。また「これからぺろりする」との声がありました。



<好き嫌いゼロ作戦を考えよう>

- 好きなものと思いつかべて食べたり、めっちゃ美味しいを思って食べる。
- ちょっとずつ食べる。
- 最初に食べるとこれから食べられるようになる！と思いながら食べる。
- 最初に食べられる量を食べたり、よく噛んで食べる。

3年生：めあて「朝ごはんをしっかり食べよう」*9/2（火）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。



脳のスイッチ→黄色の食品（ごはん・パン・めん・芋類・砂糖等）
体のスイッチ→赤の食品（肉・魚・大豆・豆腐・卵・牛乳等）
お腹のスイッチ→緑の食品（野菜・果物・きのこ等）



<授業での様子>

- ・朝ごはんの大切さについて説明している時、しっかり聞いていました。自身が今日食べてきた朝ごはんを見比べて、何か食べられていて何が食べられていないか見つめ直していました。
- ・グループ活動では食材カードを使い、赤の食品・黄の食品・緑の食品の3つがそろった朝ごはんを協力して考える事が出来ていました。
- ・朝ごはんを食べるための工夫では、早起きして朝ごはんを食べる時間を確保する大切さも学びました。

4年生：めあて「野菜をしっかりと食べよう」*9/2（火）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。



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？



1日に必要な野菜の量 **300g**

色の濃い野菜（緑黄色野菜） **100g**

色の薄い野菜（淡色野菜） **200g**

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にしましょう (*^_^*)

<授業での様子>

- ・野菜を実際に目の前で切って緑黄色野菜と淡色野菜の見分け方についてお話する際、子ども達がとても楽しそうに野菜の特徴やポイントについて学ぶことができました。
- ・野菜の良さについてしっかりと学ぶことができ、これから「嫌いだから食べない」ではなく食べる理由を知って自分のために食べる意識ができました。

5年生：めあて「沖縄の食文化を知ろう」*9/2（火）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

- ・クスイムの考え
- ・体調に合わせたシンジモン
- ・だしを活用した調理法
- ・チャンプルー料理
- ・芋、海藻を使用した料理



<授業の感想>

- ・昔はお米が少なく代わりにさつま芋をよく食べていたことが分かりました。家族にも今日習ったことを伝えたいです。
- ・今日で沖縄料理の名前を全て覚えられなかったので、いろいろ覚えていきたいと思います。
- ・郷土料理の特徴5つを覚えて、どれが郷土料理か分かるようになりたいです。

6年生：めあて「生活習慣病を予防しよう」*9/2（火）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。

★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！



健康は日々の積み重ね♪

★3食の食事は**体の栄養**

★おやつは**心の栄養**

上手に付き合って、楽しく
食べましょうね！

<授業の感想>

- ・砂糖の量など気にしないで食べていたけど、これからは気にして食べていきたい。
- ・今まで好きな時間にチョコやおやつを食べていたけど、これからは時間を決めて食べようを思いました。また、そこまで甘いものが好きでもないのにおにぎりに変えようと思いました。
- ・今までおやつをたくさん食べていたけど、砂糖も脂質は入っているので量を気にしたいです。