

# 食育授業紹介

令和8年1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。  
今回は光洋小学校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」\*9/9(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。



どんな野菜が入っている  
のかな？  
ごっごっ？つるつる？



## ★ 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！

## <授業の感想>

- ・栄養の歌も大きな声で元気よく歌っていました。
- ・子供たちは少し緊張していましたが、ゲームや栄養士の話をしっかり聞いていました。
- ・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」などの野菜の特徴をとらえて、「ごっごっ」「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。

2年生：めあて「好き嫌いゼロ作戦」\*9/9(火)実施

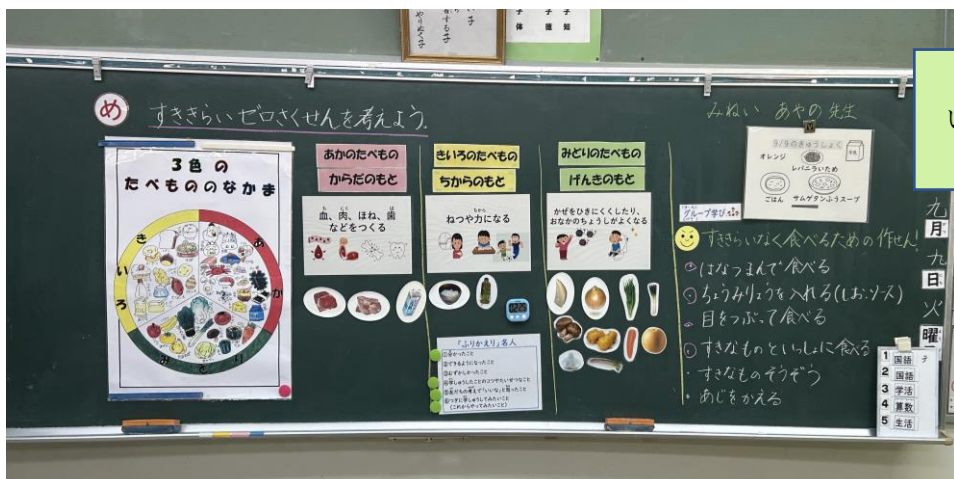
心身ともに健康な体をつくるには、好き嫌いせずに食べる事が大切です。しかし、給食では野菜を使った献立の残量が多く、その改善が課題となっています。そこで2年生では、食べ物に含まれている栄養素の働きによって食品が3つの仲間に分けられることを知り、健康な体を作るために苦手なものでも食べようとする意欲を持たせたいと思い、食育を行いました。



当日の給食に使われている食材を赤・黄・みどりのグループに分けてみました。給食は毎日3つのグループがそろっているよ！



- ★赤のグループ→主にからだを作るはたらきがあります。  
(肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品・海藻など)
- ★黄のグループ→主にねつやちからのもとになります。  
(ごはん・めん・パン・じゃが芋・砂糖・あぶら・小麦粉など)
- ★みどりのグループ→体の調子を整えるはたらきがあります。  
(野菜・果物・きのこなど)



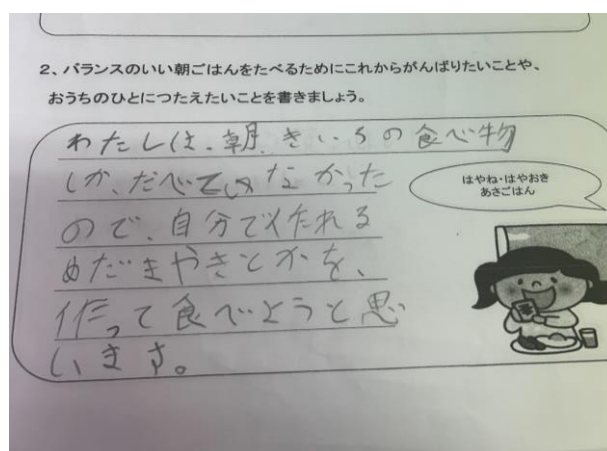
いい作戦がいっぱいあるね！



3年生：めあて「朝ごはんをしっかり食べよう」\*9/8（月）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・からだ・うんち3つのスイッチを入れる朝ごはんをグループで考えました。



朝ごはんを食べると体のスイッチが入り体温があがるよ！



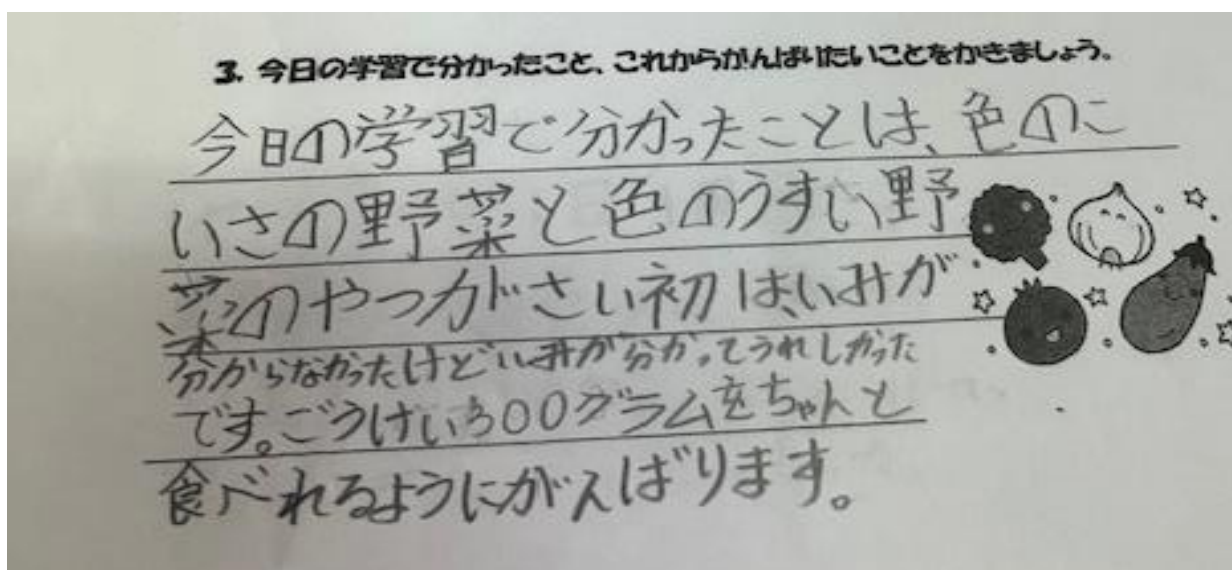
脳のスイッチ→黄色の食品（ごはん・パン・めん・芋類・砂糖など）  
体のスイッチ→赤の食品（肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳など）  
おなかのスイッチ→緑の食品（野菜・果物・きのこなど）

<授業の感想>

- ・朝ごはんはただお腹がすいたから食べるのではなく、脳のスイッチ・体のスイッチ・おなかのスイッチをおし、一日元気に過ごすために食べる事が分かりました。
- ・朝ごはんを作るお母さんの手伝いをしようと思った。
- ・おうちの人にお願ひして、3つのスイッチが入るような朝ごはんを作ってもらいたいです。

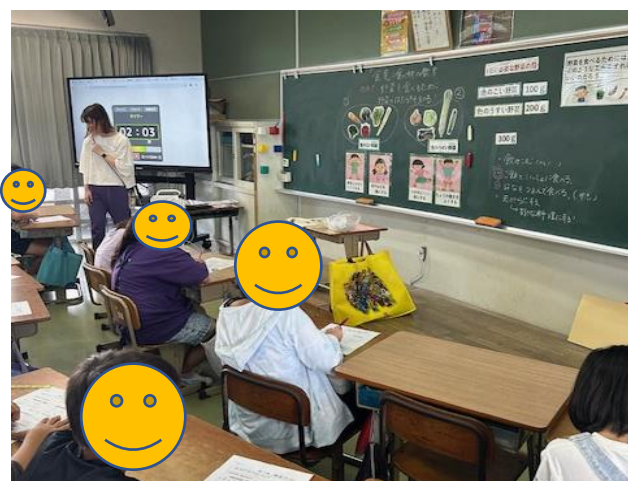
4年生：めあて「野菜をしっかり食べよう」 \* 9/25 (木) 実施

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。



### <授業の感想>

- 野菜には色の濃い野菜と薄い野菜があることが分かった。野菜の種類によって栄養や働きが違うこともわかった。
- 野菜を1日に300g食べる必要があるとわかった。健康になるためにも野菜をたくさん食べたい。
- 自分の決めた工夫をいかして、野菜を食べられるようになりたい。



工夫を実行して  
少しでも食べられるよ  
うになるといいね！



5年生：めあて「沖縄の食文化を知ろう」\*9/8（月）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。



給食でもたくさんの沖縄料理が  
出るよ♪  
たくさん食べてほしいな。

#### <授業のようす>

- ・チャンプルーやイリチー、ンブシーなど沖縄の郷土料理の名前には意味がある事を学びました。
- ・今回の授業で郷土料理の事を知り、給食で見ても食べて、更にお家では家族と作ってみて、みなさんが後世へ繋ぐ传承人である事を学びました。



#### ★琉球料理の特徴★

- ① クスイムの考え…クスイムとは「薬」という意味があります。体に良いものを食べるという考えです。
- ② 体調に合わせたシンジム…チムシンジやかちゅーゆ等、風邪をひいた時に食べる料理があり、食材で病気を治す考えです。
- ③ 出汁を活した調理法…沖縄は昔から「かつおだし」と「豚だし」の混合出汁を多く使用する料理が多かったです。
- ④ チャンプルー料理…料理の名前には調理方法が由来となっているものがおおくあります。チャンプルーは豆腐と季節の野菜を油で炒めた料理の事です。
- ⑤ 芋・海藻を使用した料理…昔はお米よりもお芋を主食として多く食べられていました。また昆布は出汁ではなく、食べる習慣があります。

6年生：めあて「生活習慣病を予防しよう」\*9/25（木）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。

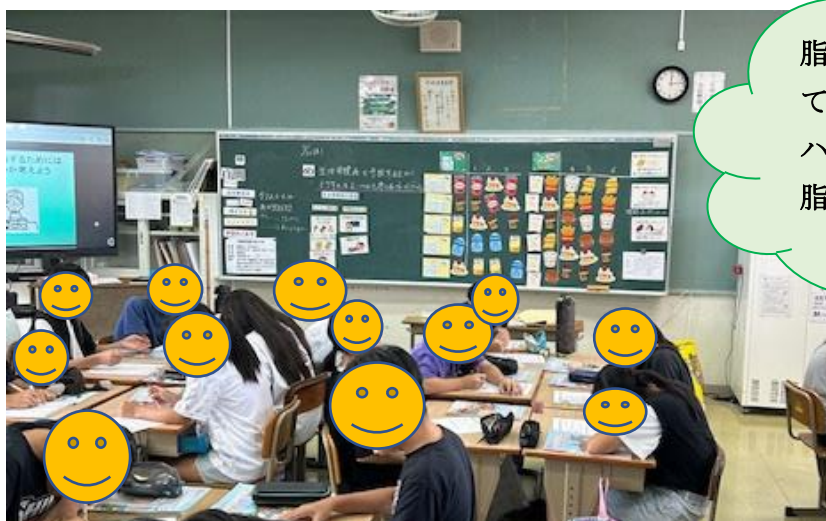
★おやつを食べるときのポイント

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！

4. 生活習慣病の予防のために、今の生活のどんなことに気をつけたいですか。

生活習慣病の予防をするために、食べすぎには注意したり、夜おそくまで起きないように、気をつけようと思いました。そして、砂糖や脂質の量も、よく気をつけて食べすぎないようにしようと思いました。



脂質や砂糖が多く含まれている食品はなんだろう？  
ハンバーガーセットって  
脂質も砂糖も入っているんだね！



<授業のようす>

- ・「これからはおやつに体に良い食べ物を食べたい。」など自身のおやつのとり方を振り返り見直すことができました。
- ・1日にとって良い砂糖と油の量を知って少しショックを受けていた様子でしたが、将来の健康のためにこれからは考えておやつを食べる意欲を持つことができました。
- ・おやつの回数や食べる時間にも気を付けるよう考える事が出来ました。