

食育授業紹介

令和8年1月15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。
今回は高嶺小学校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」*10/9（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…

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！

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？
ごっごっ？つるつる？

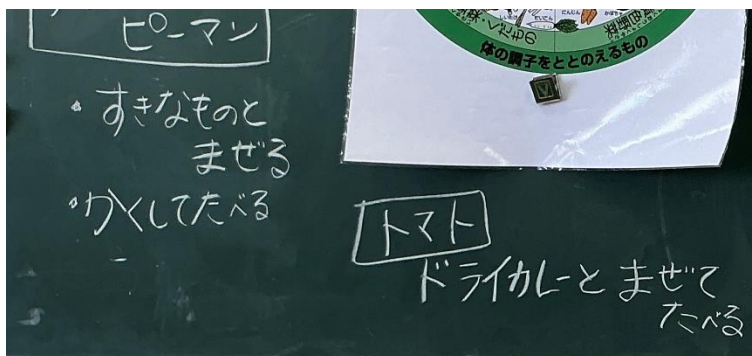


<授業のようす>

- ・緊張ぎみでしたが、元気いっぱいブラックボックスのゲームのルールを守りグループみんなで協力してできていました。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できていました。
- ・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」*10/8（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。



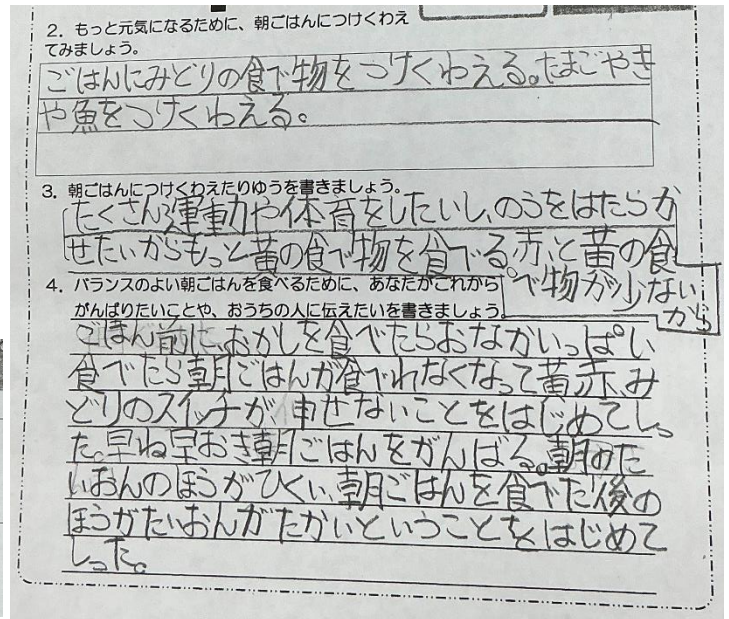
当日の給食に使われている食材を赤・黄・みどりのグループに分けてみました。給食は毎日3つのグループがそろっているんですよ！

<すききらいなく食べるための作戦>

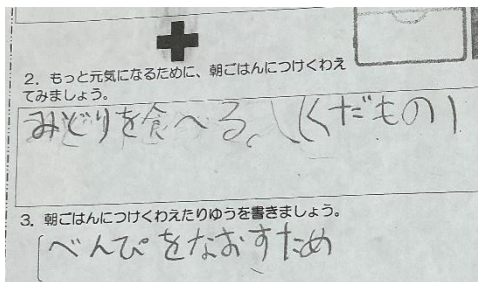
- きれいなものを「いらない」じゃなくて、ちがうことを考えればいい。
- きれいなものはいっぱいあるけど、お母さんと好きな物と一緒に食べるのとちょっとずつ食べるのと、何も考えずに食べることをするといいい。
- きれいな食べ物はないけど、すききらいがあるお友達に「がまんしてたべればにがてをいつかこくふくできるよ」と言ってあげる。

3年生：めあて「朝ごはんをしっかりと食べよう」*11/27（木）実施

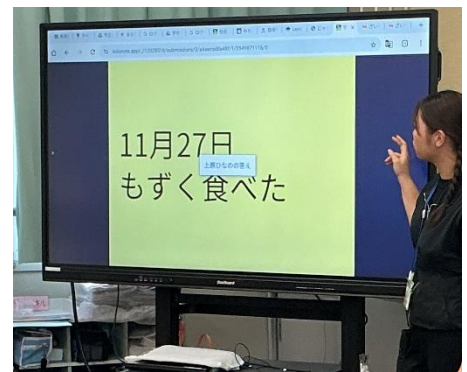
成長期である子どもたちは、食事・睡眠・運動をしっかりとすることで健やかな心身の成長と望ましい食習慣の形成を養う事が出来ます。特に朝ごはんを食べる事で脳と体とおなか（腸）のスイッチをおし、朝から元気に活動するための活力になります。この授業では朝ごはんをとる事の大切さと、自分自身で赤・黄・緑の食品をそろえたバランスの良い朝ごはんを用意し、食べる事が出来るよう、課題をこなしながら、身に付けていきました。



もっと元気になるために、朝ごはんにつけ加えるメニューを考えてもらいました！



2年生の時に習った赤・黄・みどりの食べ物大切なんですよ♪

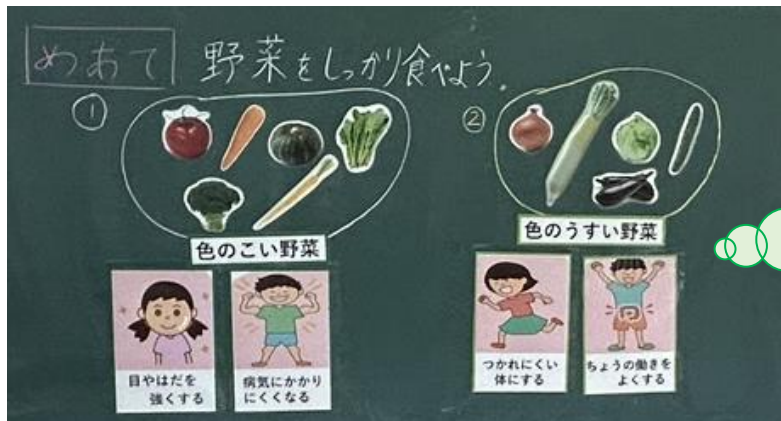


<授業の感想>

- ・おうちの人に伝えたい事は、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」*11/27（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。



色の濃い野菜（緑黄色野菜）と色の薄い（淡色野菜）には、それぞれ体での働きが違います。



授業でわかったこと、がんばりたいこと

ていびたいなと思ひました。柿
は、野菜を食べ続けたいなと思ひました!!

泳がらは苦手なものをちょっと食べ
と思つた。また沖縄もあつた
にしたいと思

～野菜を食べる工夫～

- ・ごはんといっしょに食べる。
- ・しっかり食べる。
- ・残さず、気合で食べる。
- ・おかわりする。
- ・自分のからだのためだと食べる。
- ・味を変える。
- ・アレンジをする。
- ・鼻をつまんで食べる。
- ・好きなものだと思つて食べる。

<授業のようす>

・野菜を実際に目の前で切るときはとても盛り上がりました。野菜は「色の薄い野菜」と「色の濃い野菜」の2つの仲間に分けられていて、野菜を切った中身（野菜のおなか）の色でわかります。茄子のような見た目と中身の色が違う野菜や、人参のように見た目と中身が同じ野菜を確認することができました。

・苦手な野菜を食べるための工夫を一人ひとり考えて、たくさんの意見が出てきました。発表をし、自分の意見を改めて見つめ直したり、友達の意見を聞いて更に学びを深める事が出来ました。

5年生：めあて「沖縄の食文化を知ろう」*11/26（水）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。

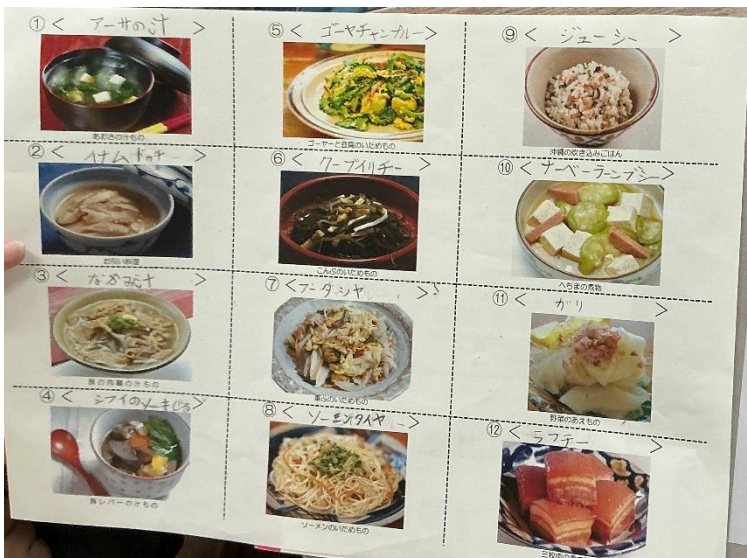
児童はどのような郷土料理があるのかを学んだり、郷土料理の特徴について詳しく学んだり楽しそうに授業を聞いていました。

琉球料理の特徴

「クスイムン」…医食同源

体に良いものを食べるという考え

芋や海藻などを多く使用し、だしを活用するなどの特徴があります



2. 今日の授業でわかったことや、お家の人に伝えたいことを書きましょう

今日の授業で思ったことは、
始めて知る言葉や、食べ物であつたで
うと、琉球料理からはなれて
いるしょうがないので、琉球料理を
しっかり食べていこうと
に表、伝えていきたいと
思った。タシヤ、カチ、フタシヤ

<授業の感想>

- ・初めてイナムドッチは、もともとイノシシのお肉を使っていたことが分かった。
- ・三枚肉は、ラフテーという事が分かった。
- ・私は今日、沖縄の料理の事についていっぱい知りました。特にチャンプルーです。私はずっと「ソーミンタシヤ」このと「ソーメンチャンプルー」だと思っていましたが、チャンプルーは豆腐が入っているのだと知りました。これから沖縄の料理を作るように勉強したいと思います。
- ・今日の授業で分かったことは、普段食べている沖縄料理は写真をみたらわかったけど、名前がわからなかったなので、もっと沖縄料理を知りたいと思いました。
- ・レバーなどは体調が悪いときに食べられていたことを知りました。

6年生：めあて「生活習慣病を予防しよう」*11/27（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！

1日の適正量は…

砂糖 20g 脂肪 60g

コーラ（350ml）や板チョコ（65g）には砂糖が30g以上！

児童が考えた

おやつをとりすぎない工夫

毎日つけてたべない
くだものもたべる
運動かをする、部活に入る
のみもの ジュース→お茶
材料を気をつけて手づくり

よ水がま
何回かにわけ
ごはんを優先
食べた分軽く
飲みもの水
言調整してたべ

脂質や砂糖が多く含まれている食品はなんだろう？



<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。