食育健康だより

3月号

家庭数

令和６年２月29日

横浜市立末吉小学校

校 長　　髙山 和宣

栄養教諭　　佐久間 直緒美

【卒業祝い＆食育バイキング給食】

通常の給食を作りながら調理員さんのご協力を得て、6年生のバイキング給食、6組のセレクト給食である体験型の食育学習を実施しました。

肉や卵料理の「主菜」は子供たちの好きなメインメニューになることが多いですが、栄養バランスをよくするには、①野菜料理の「副菜」の量が主菜の約2倍にする②エネルギーのもとになる「ご飯（主食）」は「副菜」より多く必要であることを中心に事前指導しました。

当日は、ワークシートに記入した目標を確認しながら必要な量をよそっていきました。

主菜は「鮭の塩焼き・厚焼き卵・ハーブチキン」にしました。一番人気は肉料理、次は卵料理でした。魚料理は、給食の残りも多いのでまず興味をもってもらうために「鮭・秋刀魚・鯵」の中から魚の特徴や料理の味を示し、事前に各クラスで選択できるようアンケートをとりました。選ばれた魚は3クラスとも「鮭」でしたが、やはり人気はあまりありませんでした。質の良いあぶらを含むたんぱく源の魚料理の摂取量をあげる教育はこれからも必要だと思いました。

副菜は、緑黄色野菜の「かぼちゃと人参の煮物」、淡色野菜の「キャベツサラダ」と海藻料理の「ひじきの炒め煮」にし、給食と一味違う味付けにしました。例えば、調味料の割合や隠し味の違いに気づいた子供がいて、味覚のよい子供がいることも分かりました。これからも薄味になれ、よい味覚を維持して欲しいと思います。

全国的に摂取量が年々減少している果物類は、スナック菓子類の代わりに食べてもらいたい食品ですのでメニューに加えました。果物もアンケートを取り、その結果3クラスとも「白桃・パインアップル・柑橘類」、6組はパインアップルのかわりに「赤りんご」という結果になりました。

市場の方がプロの目で選んだフィリピン産のパインアップルは、完熟した甘い香りがランチルームに漂よい、果物の中で一番人気でした。熊本産の不知火（しらぬい）は、

（裏へ）

みずみずしく濃厚な味わいでした。青森産のりんごは、糖度の計測後（甘さ確証）のものを納品してもらい満足してもらうことができました。山形産の白桃（缶詰）は、口の中でとろりと溶ける食感に「おいしい！」「うまい！」と感動していました。

当日は校長先生または副校長先生をご招待しました。事前に、会食のルールを各クラスで作り、マナーや楽しい時間にするためにどんなことをしたらよいか考えました。声の大きさに注意する・食器や箸の使い方をきれいに・食事中に相応しい話題にするなどがあり、今後も会食の場で活かして欲しいと思います。

考えながら料理を取っている様子

いただきます！

学習後の振り返り

校長先生から卒業祝いのメッセージ

いつもと違う給食にワクワク！

調理員さん、ご協力いただきありがとうございました。

栄養の話をよく聞いてくれてありがとう。小学校の楽しい思い出の一つにしてね。

【5年生：家庭科】

家庭科担当の先生と２人で、五大栄養素と食べ物の3つの働きについて授業をしました。炭水化物（糖質）・脂質・たんぱく質・無機質（ミネラル）・ビタミンの5つの栄養素の名前を知り、食品の主な3つの働きに分けました。小学校では、炭水化物と脂質を「黄色グループ」、たんぱく質と無機質は「赤色のグループ」、ビタミンを「緑色のグループ」として学習しています。5年生では「ごはんとみそしる」の組み合わせを用い栄養素の基礎を学び、6年生、中学校で応用を学習していきます。毎日３回行う一生続く「食べる」という行動に役立て欲しいと思います。

4月の給食は、15日(月)からです。