



食育だより



令和2年度 第8号

熊の前小学校



満を持して、いよいよ始動！6年生の食育実践が始まりました！

修学旅行にスポーツデー、作品展…とイベント満載で大忙しの6年生。実は今年度はさらに大きなイベントを抱えています。それは、熊の前小学校の給食独自献立を考える、名付けて「熊の前給食グランプリ」です。

6年生の努力点実践では、熊の前小全校児童に好まれる、栄養バランスのよい給食献立を考える活動を通して、自らの食生活を振り返り、自分の健康を考えた食事ができる児童の育成を目指します。

【栄養バランスのとれた食事と献立のたて方について知ろう】—6年—

1時間目 食品の働きについて知ろう！

家庭科の学習と関連させ、給食で使われている食品のおもな働きを考え、五大栄養素に分ける活動に取り組みました。

2時間目 食事のとり方について知ろう！

ビデオ教材を使用し、食事のとり方や栄養バランスを整えることの大切さについて考えました。

「エースストライカーをスランプから救え！」というミッションに挑戦し、ロティ君(=エースストライカー)がどうすればベストコンディションで試合に臨めるのか、改善案を考えました。筋肉をつけるため肉ばかりに偏り、主食や野菜を食べていなかったロティ君の食生活。その改善案を考える活動を通して自分の食生活を振り返り、「長い曲を踊れる持久力がほしいから、エネルギーをたくさんとろうと思った」といった気付きがあった児童もいました。



ピーマンは、緑黄色野菜？

3時間目 献立のたて方について知ろう！

給食の献立をたてる時に気を付けるポイントについて知りました。

一覧から献立を選んで組み合わせ、1食分の給食を考えました。栄養や食品のバランスを考えて組み合わせる子がいる一方で、「おいしいから」という理由で献立を組み合わせる子もいました。給食の食事摂取基準と考えた献立の数値を比べると、基準量を満たせていない状況に「うわ！全然足りてない！」と、多くの子が驚きの声をあげていました。



【献立を組み合わせている様子】



カルシウムをとるために、魚と魚を組み合わせた！それでいいのかな？

栄養教諭から、日常の食事でも不足しがちな栄養素であるカルシウム・鉄・食物せんいは、給食ですっかりととれるように配慮していることやどんな食品にそれらの栄養が含まれているのかを学びました。また、献立をたてる時には栄養のバランスだけでなく、味のバランスや食べやすさ、いづれど、安全面にも配慮していることを知ると、児童からは「そんなに色々考えて、給食を作ってくれていたんだね」といったつぶやきが聞かれました。

これらの学習を生かして、献立をたてる活動を進めていきます。

そもそも「給食独自献立」って何？

突然、「給食独自献立」と言われても何のことだかわかりませんよね。

通常、名古屋市内の小学校では、全校同一献立を実施しています。ですが、各校で考えた「オリジナルの給食献立」を実施することができる特別なシステムがあるのです。実施できるのは市内で数校のみ！熊の前小学校は、6年生の力を借りて、今年度その独自献立実施に挑戦することになりました。

6年生各クラスから代表献立を一献立出してもらい、全校児童が投票して実施する献立を選びます。保護者の方にも投票にご協力いただく予定です。どんな献立が出来上がるのか？経過も含めて、また食育だよりで紹介していきます。

ほかの学年も頑張っています♪

【地産地消の良さって何だろう？実験して、実感しよう！】—4年—

4年生はこれまでの社会や努力点の学習で、地産地消の良さは「新鮮・安い・安全」といったことを学習してきました。地元でとれたものは、新鮮！でも…それって本当なの？今回の実践では、それを実感するための活動を行いました。

子どもたちに配られた野菜は、一方が愛知県産、もう一方が他県産。どちらか愛知県産かグループで考えさせました。葉を見比べたり、さわり心地を確かめたり、根元の色の違いに注目したり…子ども達は様々な方法でどちらが愛知県産かを考えました。しかし、子どもたちに意見を聞くと、クラスの中でも意見は割れていました。



【どちらが愛知県産か触って考えている様子】

どちらが愛知県産なのか検証するために、担任が糖度計を使った実験を始めました。「野菜の中の糖度は、



【野菜を絞って、糖度をはかる様子】

果たして結果は…？

収穫された直後が一番高く、呼吸によって少しずつ消費されていく。新鮮なほど糖度は高い数値を示す」という説明を聞き、子どもたちは実験の結果を食い入るように見つめました。画面に数値が示されると、自分の予想が合っていたグループは、歓喜の声をあげました。

実験を通して、地元でとれたものが本当に新鮮であることを実感した子どもたちは、ワークシートに「地産地消は本当に良いことが分かった」「地元でとれたものは新鮮なことがわかった」と書いていました。また、授業のまとめでは「愛知県で調べているから、愛知県産の方が新鮮という結果になった。他県産も、地元で調べたらそちらの方が新鮮ということになる」という発言がありました。「愛知県産だけがよい」ということではなく、「地元産」のものだから新鮮という正しい視点で考えられる児童が育っていることがうかがえました。今後は給食で出てくる郷土料理から、地元根付いた食文化に目を向け、郷土への愛着をさらに深めていく予定です。