



食生活と健康について

五大栄養素、「炭水化物」「脂質」「タンパク質」「無機質」「ビタミン」。これらの栄養素に目を向けながら、健康な毎日を過ごすための食事を考える 5 年生の姿がありました。足りない栄養素は何だろうと給食と比較することで、栄養のバランスをとる方法を探っていきます。コンビニエンスストアで食事を選んだときの結果と比べていきました。

一回の食事で足りない栄養は次の食事で補うなど、食について意識することが大切です。コンビニでの食事が否定されるわけではありません。ただ偏った食事をしている場合は、見直していく必要があります。習い事などで、事前に簡単に食事をしてしまうことがあるかもしれません。そんなときは、その後や次の日などに、足りない栄養を補充していくことが大切です。

主にエネルギーになる「炭水化物」「脂質」、主に体を作る「タンパク質」「無機質(ミネラル)」、主に体の調子を整える「ビタミン」。学校には、この三つを色分けした栄養黒板で、その重要性が確認出来るようになっています。

今回の授業で 5 年生からは、こんな声が聞こえてきました。

「五大栄養素をちゃんと取れるようにしていきたいです」

「好きなものだけでなく、野菜も食べていこうと思います」

「給食を見習って食べていこうと思います」など、それぞれが食事について注目していきました。

食品ロスについて学んでいる 4 年生の学級で、実際に調理を挑戦してみることにしました。これまでの学習をふり振り返りながら、給食室の 7 つの工夫を取り入れ、家庭科室での実習開始です。この時間のめあては“今までのがんばりを発揮して、安心安全な調理実習にしよう”とみんなで確認しました。

この日のきまりとして、4 つ考えました。

- ① 落ち着いて行動する
- ② 火のまわり、包丁使用中は特に気をつける
- ③ 調理中は自分の班で
- ④ 移動の仕方、包丁を使うときは自分で考えて

切る、皮をむく、焼く、茹でる等、班で役割を分担しながら、作業が続きます。ピーマン、ブロッコリー、餃子の皮など、食品ロスを減らすための材料を使って、考えたレシピで完成させていきます。オムレツやスープにピザ等、おいしそうな香りが部屋中に広がりました。洗い物もきちんと手分けして行いました。はじめて料理する児童も、最後まで楽しみながら行うことができました。

1 年生が、“あや先生にお手紙を書こう”と栄養教諭へ向けて取り組んでいました。

収穫したサツマイモを給食に出してもらおうことや、いつものお礼、そしてメニューを考え作ってくださることへの感謝の気持ちなどを書き込んでいました。給食時間はみんなの楽しい時間です。そんな内容も手紙の中にぎっしり書かれていました。

食事は誰もが欠かすことのできないものです。食育を通じて自身の健康について目を向けていきたいと思えます。

