



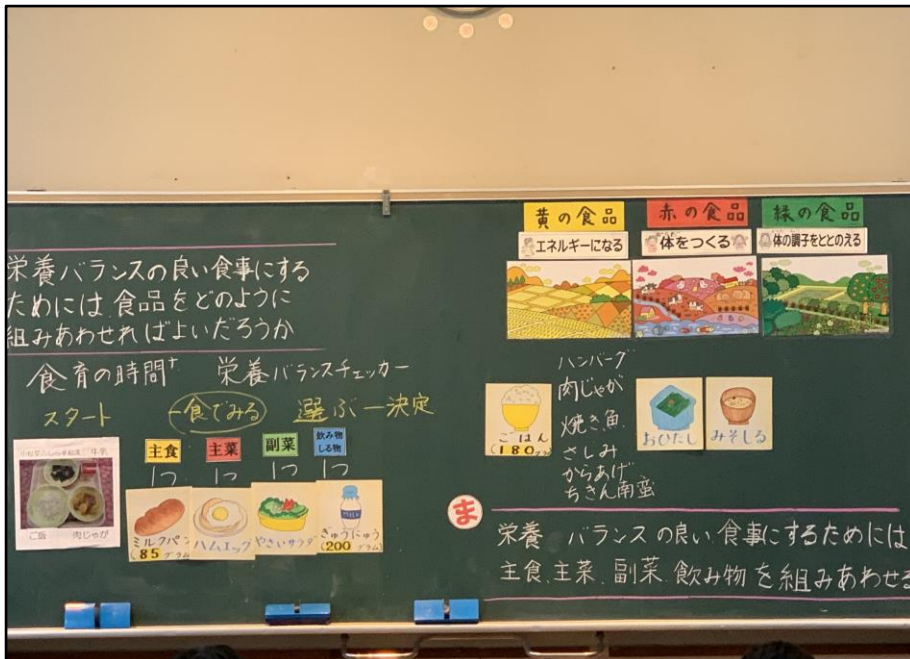
# しょくいく 食育だより

令和4年10月13日

門川町教育委員会

## 5年家庭科学習！

小学5年生は家庭科「食べて元気に」で3つの食品グループや五大栄養素の学習をしています。2学期は11時間かけて食べる意味を知り、それを食事にどのように取り入れていくのか学習していきます。



【 小学5年生家庭科学習「食べて元気に」 】

まず、人はなぜ食べるのか考えました。食べることによって3つの大きな働きをしています。1つ目は、主にエネルギーになる働きをする「黄の食品グループ」で、穀類、芋類、砂糖、油脂類がこれに当たります。2つ目は主に体をつくる働きをする「赤の食品グループ」で、魚、肉、卵、乳、大豆、海藻がこれに当たります。3つ目は、主に体の調子を整える働きをする「緑の食品グループ」で、野菜、果物、きのこがこれに当たります。

第4時では、自分の昼ご飯に近い食事を学習アプリ「栄養バランスチェッカー」でチェックしました。カルシウム、鉄、ビタミンの少ない児童が多いようです。その後、学校給食に近い食事を「栄養バランスチェッカー」でチェックしてみると、100%に近いことが分かりました。そこで、学校給食の食事構成、「主食1つ、主菜1つ、副菜1つ、飲み物・汁物1つ」を参考に献立を組み合わせるとよいことに気がきました。

### 小学校5年生授業後の感想(門川小、草川小、五十鈴小)

- ・ 食べ物には全部意味があることが分かりました。
- ・ バランスの良い食事をするためには、主食、主菜、副菜、飲み物・汁物を組み合わせることが大切だと知りました。今まで習った知識を生かして、休日にもバランスよい食事が送れたらいいなと思います。
- ・ 食事をとればいいではなく、黄、赤、緑の食品をバランスよく食べることが大事だと分かりました。1日3食しっかり食べたいと思いました。
- ・ 黄、赤、緑の食品がそれぞれの役割をもっているの、全部の食材を見ながら、栄養バランスを整えていきたいと思います。
- ・ 給食の時間でも、食べているときに、炭水化物、たんぱく質等見分けながら食べようと思います。

## 6年家庭科学習！

小学6年生は家庭科「こんだてを工夫して」で、1食分の献立作成について学習しています。献立を作成した後、簡単な料理を作ることができるようになり、家族のためにその知識や技術を生かした取組をします。2学期は11時間かけてこのことを学習し、生涯、健康に生活するための基礎を培います。

### 小学6年生授業後の感想(門川小、草川小、五十鈴小)

- ・ もっともっと自分で調理ができるように練習していきます。それで、作れるものを増やしていきたいです。主食、主菜、副菜に気を付けて生活していきたいです。
- ・ 自分で考えた献立を栄養素に分けると無機質と脂質が少なかったなので、気を付けたいと思いました。
- ・ 今日、五大栄養素のことが詳しく分かりました。これからは、ただ、黄、赤、緑を考えるだけではなくて、五大栄養素もしっかり考えていきたいです。今度、自分で料理するときには五大栄養素も入れていきたいです。
- ・ ぼくが立てた献立は、一応五大栄養素がそろっていたけど、少ない量のものがあったので、少し考え直して、変えようと思います。
- ・ 家のご飯では、何も考えずに献立を立てていたの、今日からよく考え、主食、主菜、副菜を取り入れたいです。
- ・ 献立を立てる順番が分かりました。今までは順番や組み合わせを考えていなかったの、これからちゃんと考えて献立を立てたいです。

## 簡単な料理！

5、6年生家庭科で学習した内容の定着を図り、家庭で生かすためには、お家の方の協力が必要です。各学校「弁当の日」やクッキングレポート等、家庭での取組を促す学習が計画されています。必ず取り組ませるようにしましょう。

### 【 門川小5年クッキングレポート 】



#### (児童の感想)

- ・ 兄の宿題でお弁当作りがあったので、兄と一緒に作りました。ぼくは、おかあさんと一緒に無限ピーマンを作りました。ピーマンは嫌いだけど、自分で作ったので、少し食べられました。

#### (保護者の感想)

- ・ 兄の宿題を急にすることになり、家にあるもので何が作れるのか、彩、黄・赤・緑の食材は入っているかなど、一緒に話をしながら作っていました。無限ピーマンもいつもはシーチキンだけど、無いから、何使う？と話しているのを見ながらこんな機会を増やしていけたらなと感じました。

このように家族の一員として取り組むことで、できることが増え、好き嫌いがなくなり、感謝の気持ちをもつことができるようになります。何もできないまま社会に出ていくと、まず、食生活が乱れます。今のうちに、家庭で簡単な料理が作れるように、支え、励ましていただき、一步ずつ、自立できる子供たちを育てましょう。

## 栄養のバランスを整える！

普段の食事で中々とれない栄養素は、カルシウム、鉄、ビタミンです。

カルシウム、鉄は、小魚や大豆に多く含まれていますので、「納豆を付ける。」「豆腐を切る。」「しらす干しにへべすと醤油をかける。」等、ビタミンは野菜に多く含まれていますので、「トマトを添える。」「ピーマンの千切りと塩昆布を和える。」等、料理という料理ではなくても、栄養素がとれます。不足しがちな栄養素を意識してとることが大事です。