

3月

令和5年3月13日

しょくいく 食育だより

門川町教育委員会

これからの食生活！

小学6年生は6年後、中学3年生は3年後には独り暮らしをしているかもしれません。小学6年生は、学級活動「これからの食生活」で6年後何を食べているか想像し、どのような食生活を送ればよいか考えました。**まとめ：基本の食（主食、主菜、副菜）を1日3食続けていく。**

- 6年後の食事は、たぶん弁当のようになっていたと思っていました。だけど、今回の授業を受けて自分で栄養バランスを考えて作った方が良いと分かりました。
- 自分で考えた献立は、簡単というところを中心に過ぎて、バランスがとれていないことが分かりました。副菜は主菜より多くとらないといけないことが分かりました。これから「簡単」ではなく、バランスがとれる献立を作る事が大切です。
- 今は大丈夫かもしれないけれど、大人になると働いたりして、時間の調節が難しくなり、栄養バランスのとれていない食事が多くなってしまふかもしれないので、今回や今までの学習を思い出して、栄養バランスのとれた健康的な生活をしたいです。
- この授業をして、栄養バランスのとれた食事を、1日3食続けていくことが大事だということが分かりました。また、6年後の食事は栄養バランスの事を考えて立てたつもりだったけど、無機質と野菜が足りないことも分かりました。
- 6年間の成果を生活に生かして、独り暮らしも楽しみたいです。自分が実行した事は、未来の自分につながっているのだから、栄養バランスに気をつけた食生活を送りたいです。
- 将来、独り暮らしをした時に、しっかり栄養がとれなかったり、1日3食、食べられなかったりする日がないようにしていきたいです。私はこれまで、休日に朝起きるのが遅くて、朝ご飯と昼ご飯を一緒にしてしまうことがありました。ダイエットでは、サラダダイエットや1日1食ダイエットがダメなことを知ってびっくりしました。
- 今日の勉強で、主食、主菜、副菜の割合は3：1：2が良いと知りました。私が最初に考えた献立では、少し野菜が足りないなと思い、作る時は、野菜炒めの中にもっと野菜を入れたり、みそ汁に野菜や無機質を入れたりしたいです。大人になってもちゃんとした食事を作り、食べていきたいです。

小学生が作った休日の食事です。栄養バランスのとれた食事をしっかり整えることができます。



中学校家庭科「1日分の食事」！

栄養バランスのよい1日分の献立の立て方について学習し、6つの基礎食品群をどのように取り入れるか考えました。小学6年生で学んだ1食分の献立の立て方、主食、主菜、副菜、飲み物・汁物を基本としながら、忘れがちな無機質（牛乳、小魚、海藻）を飲み物・汁物に入れたり、ハンバーグをチーズインハンバーグにしたり、様々な工夫をしていました。



中学校クッキングレポート！

門川中学校は、冬休み中に肉や魚を使った料理を作り、クッキングレポートにまとめました。

料理	生徒の感想	保護者の感想
<p>【ブリの照り焼き】</p> 	<p>楽しく手軽に簡単に作ることが出来ました。味も結構おいしかったので、次もやりたいです。片付けを手伝ってもらいました。次は片付けも一人でできるように頑張りたいです。</p>	<p>朝起きて頑張っ て作っていました。 おいしく出来てい ました。</p>
<p>【ハンバーグ】</p> 	<p>今日、煮込みハンバーグを作ってみて、おいしく作るには、おいしくする工夫がたくさんあることが分かりました。また、衛生面にも気を付けて調理することができました。生焼けや火が通らない肉は、食中毒の危険もあることも知ったので、よく火を通したり、後片付けの時にもしっかり台を拭いたりすることが出来ました。</p>	<p>教科書の基本に 習い一人で作るこ とが出来ていまし た。ふっくらとした ハンバーグで、おい しく出来ていまし た。</p>
<p>【ブリのポン酢焼き】</p> 	<p>簡単に出来たのに美味しかったです。少し骨が多く、口の中に刺さったりしましたが、大葉やネギもすごく美味しかったです。準備や後片付けをしっかりやることはもちろん、全て計画を立てて行うことは、大事なんだなと思いました。</p>	<p>メニュー決めか ら材料の買い出し までしてくれまし た。調理も盛り付 けも手伝ってくれ ました。簡単な物で したが美味しかった です。</p>
<p>【とんかつ】</p> 	<p>いつも自分で料理を作ることがないので、不安だったけど頑張っておいしい料理を作ることが出来ました。これからは色々な料理に挑戦してみたいです。</p>	<p>初めての揚げ物 だったけど、思った より手順良く出来 たと思います。フラ イは魚でも出来る ので、また色々と応 用して作ってみて ほしいです。</p>

食育事業のまとめ！

今年度、門川町は宮崎県教育委員会の事業である「令和4年度食に関する課題への適切な対応推進事業」に取り組み、門川町内の小・中学校で、食に関する授業を計画的、継続的に実施してきました。一緒に授業を行った先生方から、児童の意識や行動の変容について次のような感想をいただきました。「給食時間に『学活で勉強したよね。』と言うとすぐに思い出して頑張ろうとする。」「少食や偏食の多い児童が給食を頑張って食べる姿が見られた。」「郷土料理に関心が向いた。」「五大栄養素をはじめ、食に関する知識や考える力の育成が確実に図られた。」「家庭での取組により保護者の意識が高まった。」「弁当の日のメニューが充実してきた。」「指導後、栄養素への関心が高まった。」

これからの長い人生を生き抜くために、健康な食生活を営む力を身に付けさせましょう。食への意識、知識、実践力を日々の生活の中で向上させましょう。次年度以降も、継続した指導が行えるように、今年度使用した食育資料を、各学校に整備します。

(文責) 門川小・宮本