

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

6年生に贈る食育—ずっと健康でいるために—



6年生に向けて、『一生健康で過ごすために、どんな風に食べるといいのか』を話しました。『どうしても私から伝えたいこと』を山盛り詰め込んだ食育なので、相当「圧と目力がすごい」授業内容だったと思います。どんな内容だったか、簡単に紹介します。

これから子どもたちは自分の見た目や人からの見られ方を気にする時期に入ります。そうなったときに過度な「やせ思考」にとらわれ、食事量を極端に減らしたり、食事を抜いたりすることは、体が作られている今の時期には好ましいことではありません。しっかり食べることの必要性を押さえました。内容は大まかに『見た目にとらわれないで』『自分に必要なエネルギー量はどのくらい?』『成長期に必要な栄養素を意識しよう』の3つです。

自分に必要なエネルギー量と成長期に必要な栄養素を理解するために、1月に食べた給食を記録してもらいました。記録をもとに、個人別で算出した栄養量のグラフを配りました。グラフを見て、子どもたちは「やばいね、鉄が足りてないわ」「こんなにエネルギーとら

ないといけないの?」と驚いている様子が見られました。カルシウム・鉄・食物せんいは、普通の食事で不足しがちな栄養素です。多く含まれる食品を理解して、効率よくとる方法を伝えました。

授業中にはうなずきながら熱心にメモをとる様子が見られ、終了後にも「補食には何を食べていいですか?」と質問をしに来る子もいました。ここから先、子どもたちが栄養についての話を聞く機会はそれほど多くありません。自分で食事を選ぶ機会も増えます。この話がいつかどこかで役に立ち、卒業生が皆一生健康で過ごしてくれるよう願っています。

食レポを設置しました♪

くま小インスタグラムで給食の写真を紹介しています。インスタに投稿する習慣がないので、写真に字を入れるのもリサイズするのも四苦八苦しております。

写真を載せるだけではくま小らしくない!というわけで、子どもから食レポを募って一緒に紹介しようと思い、昇降口ホールに『食レポ』を設置しました。子どもたちの声をたくさん紹介できるように、編集技術を磨きたいと思います笑

給食ごぼれ話

— フォロワーの声 —

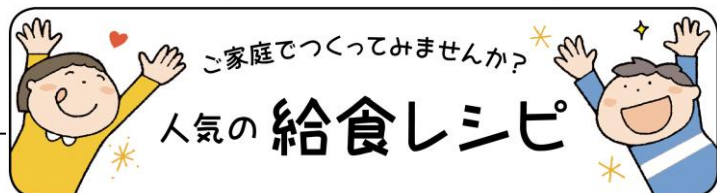
くま小のインスタフォロワーは、2月9日時点で300人を超えました。フォロワーせず見ている方もいるので、チェックしている方はもつといるのではと思っています。ありがたいです。

フォロワーの方からこんなお声をいただきました。

「給食の写真が見られるのがすごくいいですね。子どもが家でおいしかったと話してくれても、いまいちどんな給食か伝わりきらなかったので、写真があると話が盛り上がります」

これまでもホームページに給食の写真はアップしていたのですが、全ての日ではなかったので、リアルタイムで話題にしてもらうのは難しかったです。思います。給食のことを家庭で話題にしてもらうというのは、くま小食育のテーマの一つでもあるので、こうして活用していただけてうれしいです。愛知県教育委員会の偉い人もインスタを見てくれているらしく、「栄養教諭のアップ率おそろべし」と言われたそうです。私の給食と食育への愛が、保護者の皆さんだけでなく、多方面に伝わるならアップする甲斐があるってもんです笑

ただ、表面にも書いたとおり、編集作業に大苦戦しております。ちよつとずつ技術を習得して、愛が伝わる写真をアップできるようにがんばります。



「豆が苦手だけど食べられたよ！」とレシピリクエストがあった献立です。ミックスビーンズ缶などを使ってぜひどうぞ♪

ミックスビーンズとひき肉のトマト煮

材料（4人分）		作り方
牛肉（ミンチ）	60g	① にんじんはいちょう切り、たまねぎはひと口大、にんにくはみじん切りにする。
豚肉（ミンチ）	35g	② パセリは流水でよく洗いまじん切りにし、水にさらす。
だいず水煮	60g	③ トマトは汁を切る。（汁はとっておく）
ひよこ豆水煮	40g	④ 油を熱し、にんにくをいため、牛肉・豚肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょう・ロリエをしながらいため、水・トマト汁を加え煮る。
金時豆（ゆで）	20g	⑤ 沸騰したらあくを取り、だいず・ひよこ豆・金時豆・トマトを入れ煮る。
にんじん	60g	⑥ やわらかくなりはじめたら、チリパウダー・ワイン・チャツネ・トマトケチャップ・ソースを入れ煮込む。
たまねぎ	160g	⑦ 最後にパセリを加え、火を止める。
トマト（缶）	100g	※ トマトの汁も使ってください。トマト汁を入れた分、水は減らしてくださいね。
パセリ	少々	※ チリパウダーの量は、お好みで調整してください。
にんにく	4g	
サラダ油	小さじ1/2	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
ロリエ	少々	
チリパウダー	少々	
赤ワイン	小さじ1	
ソース	小さじ2弱	
トマトケチャップ	大さじ1/2	
チャツネ	大さじ1/2	
（水）	40～60mL	