

授業を紹介

まかせてね 今日の食事

～中部っ子が元気になるためのとっておきの給食を考えよう～

食品の栄養的特徴や食事が体に及ぼす影響、食品をバランスよく組み合わせることで食べることの大切さを小学6年生の家庭科の授業で学習します。中部小学校ではこの学習を通して給食の献立作りに挑戦。食を選択する力やより良い食生活に対する意識を育みます。

1

献立を考えるときに必要なことは？

栄養バランスや組み合わせ、食材の旬、地産地消など栄養教諭から給食の献立を考えるときに大切にしていることや工夫していることを学びました。また一日の給食の献立に使われている食品を調べ、食事作りで工夫していることを家族にインタビュー。なるべくたくさんの食品を使うこと、栄養バランス以外にもアレルギーへの配慮をすることなどを学びました。



包丁での千切りは
すごく緊張したけど
おいしくできたよ

塩昆布だけで味がしっ
かりあったので他の
調理にも生かしたいな



2

ピーマンの炒め物を作ろう！

苦手な児童が多いピーマン炒めの調理実習では、食材の切り方や炒める時の火加減、調味料を使わずに塩昆布だけで味付けをするなど、さまざまな工夫することでおいしく食べられるということを知りました。食材を選ぶときには鮮度や賞味期限・消費期限などを確かめることの大切さも学習しました。

3

とっておきの給食を考えよう！

これまでの学習や事前に行っていた中部っ子の食に関するアンケート(好きな・嫌いな食材)結果を生かして給食の献立作り。苦手な子が多い野菜は細切りに、好きなものと苦手なものを一緒にする、みよしの地場産物を取り入れるなど、おいしく、栄養バランスの良い給食を考えました。(右図:児童が考えた献立の絵)



ささみとグリーン
ピースのサラダ



ピーマンの肉詰め
トマト煮込み



ブロッコリーサラダ

・1年生にも楽しんで
食べてもらえるように
野菜を星形にしたよ
・彩りも考えたよ