

《3, 4年の活動》

3. 4年生の栄養指導「どんな食べ方がいいのかな」

☆授業の内容と様子☆

・6月5, 6日の宿泊学習では、バイキング形式での食事を取るようになります。

栄養バランスを考えて食事ができるように、学校栄養士の植木先生にご指導いただきました。

はじめに、30種類以上の料理カードの中から、バイキング形式で自分が食べたいものを実際を選んでみました。子どもたちは、「わあ！何にしようかな。」と考えながら、料理カードを取っていました。



・次に、植木先生から、

- ①「主食」(ごはん・パン、麺類など炭水化物の多いもので、主にエネルギーのもとになる。)
- ②「主菜」(魚・肉・たまご・大豆製品など、タンパク質の多いもので主に体をつくるもとになる。)
- ③「副菜」(野菜、海藻を中心としたもので、主に体の調子を整える。)

の3つを考えると、栄養バランスのよい食事ができることを教えていただきました。

主菜1に対して副菜は2にすると、バランスがよいそうです。

子どもたちは、自分のメニューを見直して「主菜が多過ぎちゃった。」「主食がなかった。」「副菜を2つにしよう。」と考えていました。もう一度取り直すと、主食・主菜・副菜を考えて、栄養バランスのとれた料理を選ぶことができました。





•最後に、植木先生から、バイキングでの食事のマナーについて教えていただきました。

- ① 料理を取るときは、主食・主菜・副菜をそろえる。
- ② 最初は必ず食べきれる量を取り、選んだ料理は残さない。
- ③ 後に並ぶ人のことを考えて、皿の手前や端の方から取り、盛りつけが崩れないようにする。
- ④ おかわりは、最初にとったものを食べ終えてから、慌てず静かに取りに行く。
- ⑤ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、心を込めて。後片付けも最後までやろう。

◎ 宿泊学習だけでなく、ご家庭での食事でも、この学習を活かして、マナーを守って栄養バランスのとれた食事をしてほしいと思います。3、4年の保護者の皆様には、ワークシートへのご記入のご協力、ありがとうございました。