

1・2年の活動

1・2年生の栄養指導「やさい だいすき」

・7月10日、国分寺学校給食センター学校栄養士の植木先生に、野菜の栄養について教えていただきました。

はじめに、好きな野菜と嫌いな野菜のアンケートの結果の発表がありました。好きな野菜の1位はトマトときゅうり、3位はニンジン、嫌いな野菜の1位はピーマン、2位はトマト、3位はゴーヤでした。トマトは、好きな野菜と嫌いな野菜の両方に入るとい、おもしろい結果でした。

植木先生が、この日の給食に使われる野菜を持ってきてくださいました。

「レタスとキャベツの違いがわかるかな。」と見せてくださったり、タマネギのにおいがかがせていただいたりして、子どもたちは、興味津々でした。



・次に、食生活学習教材を使い、3つの栄養について学習しました。

食品には、①熱や力になる栄養が入っているもの（主にご飯やパン）、②血や肉や骨になる栄養が入っているもの（主に肉や魚）、③体の調子を整える栄養が入っているもの（野菜や果物）があり、給食には、この3つの栄養が必ず入っています。自動車に例えると、熱や力になる栄養はガソリン、血や肉や骨になる栄養は自動車本体、体の調子を整える栄養は鍵の役目をするので、どれか一つ欠けても自動車が走らないように、3つの栄養を一緒に食べることが大切だと教えていただきました。





・特に、野菜の「体の調子を整える」働きとは、①かぜをひきにくくする ②皮膚を丈夫にする ③目の働きをよくする ④おなかの中をそうじする の4つあり、野菜によって働きが違うので、いろいろな野菜を食べることが大切なのだそうです。

◎ 授業の最後に、これからの自分の目標を決めました。給食の様子を見ると、苦手なものも少しずつがんばって食べようとしています。この学習を活かして、これからも栄養バランスを考えて食事をしていってほしいと思います。1, 2年の保護者の皆様には、アンケートやワークシート記入に際しましては、ご協力いただきましてありがとうございました。

◎ 7月 14 日の給食の時間にも、植木先生が、かんぴょうについて写真や実物を示しながらクイズを交えて説明してくださいました。下野市は、かんぴょうの生産が盛んで、一年間に生産されるかんぴょうを一本につなげると、地球2周分の長さになるとのことで、子どもたちもびっくりしていました。かんぴょうは、食物繊維が豊富で、おなかの中を掃除する働きがあるそうです。この日の献立で、かんぴょうの入った梅肉和えが出ましたが、残さず食べているお子さんが多かったです。地元の名産物に興味を持って、味わう良い機会になりました。

