



# ☆食育だよ！☆



～栄養バランスのいい献立ってなんだろう？～ 阿見第一小学校

令和4年11月15日実施 阿見小学校 栄養教諭 宮澤 伽奈

先日、6年生の授業で「栄養バランスのいい献立ってなんだろう？」というテーマで、献立作成のポイントや6つの食品群について学習しました。今回の授業では、以下のような内容をお話したので、紹介させていただきます。



## ●給食の献立作成のポイント●



### ①栄養バランス

体での働きが異なる**6つ**の食品群が揃った献立を。

### ②旬・地場産物

栄養価が高い旬の食材、新鮮な地場産物の活用。

### ③食材の価格

給食は**1食230円**。食材の価格を考えよう。

### ④全体の彩り

人が感じる五感のうち、**視覚からの情報は9割!**

### ⑤味・調理方法

様々な味や調理方法を入れて飽きない工夫を。

## 最も大切なのは…「食べたい!」と思うわくわくする気持ち!

せっかく色々考えて立てた献立でも、「美味しそう!」「食べてみたい!」と思ってももらえないと食べてもらえません。**給食を食べる側の立場になって、わくわくするような献立を立てることの大切さ**を学びました。



## ●実際に給食の献立を立ててみました●



まずはあみっぺの献立から、献立作成の練習!

料理名	エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える	
	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン (色の濃い)	ビタミン (その他)
ごはん						
牛乳						
豚肉の生姜焼き						
和風サラダ						
			?			

今回の献立テーマは、

「卒業前に食べたい!ワクワク献立」

献立作成シートを使って、**6つの食品群**が揃った**栄養バランス**のよい献立を考えることができました。



## 授業の中でこんな意見がでました

- ・旬の食材や地場産物を使うと費用が抑えられるって言うていたから、旬のものを入れてみよう!
- ・しょうゆとか塩などの調味料って、どこの栄養素に入るんだろう?
- ・この前給食に出たあの献立がおいしかったから入れたいな!どんな食べものが入っていたかな?
- ・色の濃い野菜は多めに入れたけど、薄い野菜は少なめだから、もう1種類くらい入れてみようかな。

コロナ禍で調理実習等がなかなか実施できない状況ではありますが、食に対して興味をもち、一生懸命献立を考える児童の姿が多く見られました。ぜひ御家庭においても、授業でお子さんが考えた献立と一緒に作ってみたいはいかがでしょうか?

