

# 食育通信

令和 3(2021)年 7月  
大阪市立 依羅小学校  
5年生のおうちのかたへ

【毎月19日は、食育の日です】

カラー版はこちら



## 給食のひみつを知ろう

先日、「5年生で給食のひみつを知ろう」をテーマに栄養指導を行いました。まず子どもたちは、自由に給食の献立を組み合わせました。その後給食はバランスを考えて作られていることを知り、バランスのよい献立の立て方を学びました。バランスの良い献立とは、主食・主菜・副菜・(デザート)が入っている献立です。その数にも注目し自分の献立が、バランスよく立てられていたかを振り返りました。何も考えず好きな物ばかり食べているとバランスが崩れるということや、バランスに注意してもおいしい献立を考えられるという発見があったようでした。

2. 給食の基本と栄養バランスを知ろう。

	体の中での働き	主な食品名	自分がたてたごはんの料理名
主食 [1つ]	エネルギーのもとになる、黄色のはたらきの食べ物	ごはん・パン・麺	ごはん
主菜 [1つ]	体をつくるもとになり、赤色のはたらきの食べ物	肉・魚・たまご・大豆(とうふ)	カレー・とりのからあげ
副菜 [1~2つ]	体の調子を整える、緑色のはたらきの食べ物	野菜・きのこなど	コーンスープ・めん・キャベツ
デザート [0~1つ]		果物・ヨーグルトなど	
牛乳 [1~2杯]	体をつくり骨をじょうぶにする		牛乳

2. 給食の基本と栄養バランスを知ろう。

	体の中での働き	主な食品名	自分がたてたごはんの料理名
主食 [1つ]	エネルギーのもとになる、黄色のはたらきの食べ物	ごはん・パン・めん	食パン
主菜 [1つ]	体をつくるもとになり、赤色のはたらきの食べ物	肉・魚・たまご・大豆(とうふ)	焼き魚
副菜 [1~2つ]	体の調子を整える、緑色のはたらきの食べ物	野菜・きのこなど	コーンスープ・きゅうりのすのものの
デザート [0~1つ]		果物・ヨーグルトなど	りんご
牛乳 [1~2杯]	体をつくり骨をじょうぶにする		

2. 給食の基本と栄養バランスを知ろう。

	体の中での働き	主な食品名	自分がたてたごはんの料理名
主食 [1つ]	エネルギーのもとになる、黄色のはたらきの食べ物	ごはん・パン・めん	ごはん <del>ラーメン</del>
主菜 [1つ]	体をつくるもとになり、赤色のはたらきの食べ物	肉・魚・たまご・大豆(とうふ)	ハンバーグ
副菜 [1~2つ]	体の調子を整える、緑色のはたらきの食べ物	野菜・きのこなど	コーンスープ やさしいサラダ
デザート [0~1つ]			フルーツゼリー
牛乳 [1~2杯]	体をつくり骨をじょうぶにする		

授業後子どもたちから出た意見の一部を紹介します。

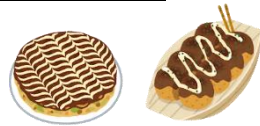
- ・バランスを整えてもおいしい献立を作れる。
- ・これからいっぱい給食を食べて、健康な体にしようと思った。
- ・いつもの給食の主食主菜副菜デザートのどれなのか考えたい。
- ・牛乳にはめったに取れないカルシウムが入っている。
- ・給食のバランスを決めるのはとても難しかった。自分で考えた給食はとてもバランスが悪かったけれど、学んだあと考え直したら、バランスがよかった。
- ・給食はバランスよくなるように考えて作っている。バランスよく食べるためにも好きなものだけでなくバランスよく食べる。
- ・次の栄養指導でもしっかり学んで、健康な食事バランスを守っていきたいと思いました。
- ・主食主菜副菜はとても大事やし、それを守ってもおいしいご飯を食べられるから頑張る
- ・自分が留守番をしていておひるごはんをつくるときにこのことを思いだしてつくる。
- ・バランスよく食べるには好き嫌いせずに食べること。
- ・極力減らさないように、残さないようにする。
- ・給食では、栄養をよく考えて出されていることが分かった。
- ・主食が多いことがあるから気を付ける

うらへつづく

## 子どもたちから出た質問に答えます！

### 《主食主菜副菜について》

#### お好み焼きやたこ焼きはどれ？



→食べる量にもよりますが、栄養的には主食・主菜両方だと思います。大阪の食文化としては、ご飯と一緒に、「主菜」として食べることも多いですね。

#### オムライスのはたまごとご飯が入っていますが主菜ですか？主食ですか？



→基本的には主食です。卵や中の具に肉をたくさん使う場合は、主菜にもなります。

#### なぜみそ汁は大豆が入っているのに副菜なのだろうか？



→みそ汁のみそは調味料です。使う量が少ないので副菜になります。

#### ラーメンはいろいろな食材が入っているけど、3つのうちのどれなのか？



→基本的には主食です。卵やチャーシューなどがたくさん入るときは、主菜にもなります。野菜は副菜にするには少ないですね。

### 《バランスについて》

#### なぜ、黄・赤・緑に分けられているのか？

→食べ物を働きによって分けることで、バランスを意識できるようにするためです。

#### なぜ、副菜だけ1～2個ですか？デザートはなぜなくてもいいのですか？どうして、主菜が2つだとバランスがくずれるんですか？

#### 副菜ばかり食べるとどうなるのか？スイカはデザートに入るのか？

→主食・主菜・副菜の役割は学習しましたね。それらの役割をしっかりと果たすためには、授業でやった主食1 主菜1 副菜2 というバランスが一番効率がよいです。

どの食べ物も、食べすぎ・足りなさすぎはよくないのです。スイカは野菜という考えもありますが、基本的には果物でデザートになります。



### 《給食の献立のたてかたについて》

#### 給食を決めるのはどれくらい時間がかかりますか？給食は作る日の何日前に決まるのですか？

#### 献立は先生が決められていると思いますが、考えるのは難しいですか？楽しいですか？給食につかわれる食材の数はどのくらいですか？

#### アレルギーを持っている人がいますが、それを含めて献立を作っているのか？

→献立は約1年前から考え始めます。大体の案を考えたあと、様々な会議をして最終的な献立になります。栄養バランスだけでなく、旬の食材を使ったり、行事食や味付けを考えたりするのはとても楽しいです。食材の数は特に決まりはありませんが、たくさんの食材を使うように工夫されています。



### 《その他》

#### 牛乳は1日にどれくらいとればよいですか？



→牛乳だけでカルシウムを取ろうと思うと、給食の牛乳4本分くらいです。

#### 赤は野菜じゃないのになぜ『菜』という字を使うのか？

→『菜』にはおかずという意味があります。