

食育 通信

令和2(2021)年 6月
大阪市立依羅小学校
4年生のおうちのかたへ

【6月は食育月間です】

カラー版はこちら



6月14日（月）～16日（水）の間に、4年生に栄養指導を行いました。今回のテーマは「野さいを食べよう」です。野菜のはたらきを学習したあと、野菜を色のこい野菜（緑黄色野菜）とその他の野菜（淡色野菜）に分ける練習をしました。最後に、1日に必要な野菜の量学び、その量を達成するにはどうすればよいかを班で話し合いました。

1日に必要な野菜の量はどのくらい？

授業の中で子どもたちにも出したクイズです。1日に必要な量（子ども）はどれかわかりますか？



①100g



②200g



③300g

正解は③の300gです。大人は350gですがこの数字はテレビのコマーシャルなどでもよく耳にします。②のようにその他の野菜（淡色野菜）だけでなく、①や③のように色のこい野菜（緑黄色野菜）・その他の野菜（淡色野菜）が食べられるとよいです。③は1日の目安に、①は1食の目安にしてみてください。

野菜をたくさん食べるための工夫

子どもたちが考えた野菜をたくさん食べる工夫です。おもしろい意見がたくさん出ました。

- ・細かく切って、すきなものと一緒に食べる。
- ・野菜ジュースにする。野菜スープにする。
- ・いろいろな味付けをする。
- ・野菜炒めにして、好きな味つけにする。
- ・苦手な野菜は好きな料理の中に隠して食べる。
- ・みじん切りにしたり、千切りにしたりする。
- ・ケーキの中に野菜をいれる。
- ・ハンバーグにする。
- ・朝、昼、夕に分けて100gずつ食べる。
- ・なべにいれると、小さくなって食べやすい。
- ・野菜スティック、チップス
- ・型抜きにして、楽しく食べる。
- ・朝ごはんにも野菜を食べる。

授業後の子どもたちの感想です。

- ・野菜は、色のこいやさいとその他のやさいにわけられると知った。
- ・野菜は風邪をひきにくくするだけだと思ったけど、肌をじょうぶにしたり、便秘をふせぐこともあつたんだなと思った。
- ・300gの写真を見たとき絶対無理だと思った。でも工夫をすればたくさん食べられる気がした。
- ・私はゴーヤとアボカドがにがてです。こまかくして食べられるようにがんばります。
- ・話し合った野菜を食べる工夫で、苦手を克服したい。もっと好きになる。
- ・毎日300g食べたい。（朝昼夕に100gずつ分けて食べる。特に朝食べられるといい。）
- ・にがてなトマトを食べられるようになりたいと思った。これからやさいを大切にする。
- ・色の濃い野菜とその他の野菜があるのを初めて知った。
- ・今までやさいをあまりたべなかつたけど、今日学習したくふうでちゃんと食べるようしよう。
- ・すききらいがあるけれど、けんこうでいられるためにがんばってすききらいをなくしたい。

キリトリ

食育通信は毎月19日と各学年の栄養指導後に発行します。

お子様の食に関するお悩み、取り扱ってほしい内容・今回の授業のご感想などありましたら書いて、担任を通じて栄養教諭までご提出ください。今後の食育通信の参考にさせていただきます。