

立冬を過ぎたとたんにくっと寒くなり、秋を感じる間もなく冬になってしまいました…。色々な感染症が流行る時期です。規則正しい睡眠と食生活、運動習慣で、免疫力を高めましょう！

3年生に食育の授業をしました！ダイジェスト版

10月19日と10月26日の2コマを使って、3年生に食育の授業を実施しました。1コマ目は、体育館1階を使って、学年全体に栄養についての講義をしました。2コマ目は各学級で、学んだことを活かして給食のレシピを考えるという演習をしました。今回の食育だよりでは、ダイジェスト版として、大事なことのみ、まとめてお伝えします。 ※裏面もご覧ください！

細胞の寿命を考えると・・・
生まれたときからそのままの細胞は1個もない。

あなたの身体は**全て**
あなたの**食べたもの**で出来ている。

9年間の昼食は「給食」だった

あなたの5年後の細胞はどうなる？

6つの食品群
をバランス良く
摂ることで
栄養バランス
の整った食事ができる。

そのためには**適切な量**
を知ることが大切。

第1群 ～身体(血や筋肉)を作る～
肉・魚・卵・大豆・大豆製品
1食につき
げんこつ1個分程度

第2群 ～身体(骨や歯)を作る～
牛乳・乳製品・小魚・海藻類
1日につき
牛乳・乳製品ならコップ1杯程度
小魚・海藻なら片手の手のひらに乗る程度

第3群 ～免疫力を高める～
緑黄色野菜
1食につき
片手の手のひらいっぱい

第4群 ～身体の調子を整える～
その他の野菜
果物
その他の野菜・きのこ類は1食につき
両手の手のひらいっぱい
果物は1日につき
片手の手のひらに乗る程度

第5群 ～エネルギー(体温・脳を動かせる)になる～



第6群 ～エネルギー(体温)になる～



一通り、家庭科で学習した「6つの食品群」の復習と、それぞれの適量を伝えたのち、中学生が減らしがちな牛乳と炭水化物が、いかに大切で、減らすべきではないかを伝えました。

牛乳・乳製品

給食の無い日も飲んでいませんか？

減らしてはいけません！なぜなら…
胃貯金ができるのは今だけだから



第5群 ～エネルギー(体温・脳を動かせる)になる～

減らしてはいけません！



栄養についての講義後、翌週は「三砂中の給食をプロデュース！」と称して、給食のレシピを考えてもらうことを伝え、それに際して、給食の条件(衛生面や予算の制限、彩りや旬にも配慮すること等)を伝えました。右が、レシピを考える際に使ったワークシートです。



3年生に考えてもらった給食レシピは、1クラスに1人選んで、翌月の給食で実施します…と予告したのですが、内容が良い人が多すぎて1クラスに2人選ぶことにしました。つまり12月の献立は、6日分、3年生が考えたものが出てきます！！

この授業は、色々な学校、学年にやってきたものを少しずつ変えて、三砂中生向けにアレンジしたのですが、内容が良すぎて1人に絞り込めないなんてことは、初めてのことでした。3年生の思い出に残るような良い給食時間にできたらな、と思います。

三砂中の給食をプロデュース！

① まずはじめにあなたが、給食レシピに込めたいコンセプトを書いてください。

② どのタイプの献立にしますか？各の□に書きましょう。なお、牛乳の変更はできません。

③ 献立を完成させよう！

④ 献立を完成させよう！

⑤ 献立を完成させよう！

⑥ 献立を完成させよう！

⑦ 献立を完成させよう！

⑧ 献立を完成させよう！

⑨ 献立を完成させよう！

⑩ 献立を完成させよう！

⑪ 献立を完成させよう！

⑫ 献立を完成させよう！

⑬ 献立を完成させよう！

⑭ 献立を完成させよう！

⑮ 献立を完成させよう！

⑯ 献立を完成させよう！

⑰ 献立を完成させよう！

⑱ 献立を完成させよう！

⑲ 献立を完成させよう！

⑳ 献立を完成させよう！

㉑ 献立を完成させよう！

㉒ 献立を完成させよう！

㉓ 献立を完成させよう！

㉔ 献立を完成させよう！

㉕ 献立を完成させよう！

㉖ 献立を完成させよう！

㉗ 献立を完成させよう！

㉘ 献立を完成させよう！

㉙ 献立を完成させよう！

㉚ 献立を完成させよう！

㉛ 献立を完成させよう！

㉜ 献立を完成させよう！

㉝ 献立を完成させよう！

㉞ 献立を完成させよう！

㉟ 献立を完成させよう！

㊱ 献立を完成させよう！

㊲ 献立を完成させよう！

㊳ 献立を完成させよう！

㊴ 献立を完成させよう！

㊵ 献立を完成させよう！

㊶ 献立を完成させよう！

㊷ 献立を完成させよう！

㊸ 献立を完成させよう！

㊹ 献立を完成させよう！

㊺ 献立を完成させよう！

㊻ 献立を完成させよう！

㊼ 献立を完成させよう！

㊽ 献立を完成させよう！

㊾ 献立を完成させよう！

㊿ 献立を完成させよう！

① 献立を完成させよう！

② 献立を完成させよう！

③ 献立を完成させよう！

④ 献立を完成させよう！

⑤ 献立を完成させよう！

⑥ 献立を完成させよう！

⑦ 献立を完成させよう！

⑧ 献立を完成させよう！

⑨ 献立を完成させよう！

⑩ 献立を完成させよう！

⑪ 献立を完成させよう！

⑫ 献立を完成させよう！

⑬ 献立を完成させよう！

⑭ 献立を完成させよう！

⑮ 献立を完成させよう！

⑯ 献立を完成させよう！

⑰ 献立を完成させよう！

⑱ 献立を完成させよう！

⑲ 献立を完成させよう！

⑳ 献立を完成させよう！

㉑ 献立を完成させよう！

㉒ 献立を完成させよう！

㉓ 献立を完成させよう！

㉔ 献立を完成させよう！

㉕ 献立を完成させよう！

㉖ 献立を完成させよう！

㉗ 献立を完成させよう！

㉘ 献立を完成させよう！

㉙ 献立を完成させよう！

㉚ 献立を完成させよう！

㉛ 献立を完成させよう！

㉜ 献立を完成させよう！

㉝ 献立を完成させよう！

㉞ 献立を完成させよう！

㉟ 献立を完成させよう！

㊱ 献立を完成させよう！

㊲ 献立を完成させよう！

㊳ 献立を完成させよう！

㊴ 献立を完成させよう！

㊵ 献立を完成させよう！

㊶ 献立を完成させよう！

㊷ 献立を完成させよう！

㊸ 献立を完成させよう！

㊹ 献立を完成させよう！

㊺ 献立を完成させよう！

㊻ 献立を完成させよう！

㊼ 献立を完成させよう！

㊽ 献立を完成させよう！

㊾ 献立を完成させよう！

㊿ 献立を完成させよう！