

《3・4年の活動》

3・4年生の栄養指導「どんな食べ方がいいのかな」

授業の内容と様子

・6月2, 3日の宿泊学習では、バイキング形式での食事になります。栄養バランスを考えて食事ができるように、学校栄養士の穴戸先生よりご指導いただきました。

はじめに、30種類以上のカードの中から、バイキング形式で自分が食べたいものを実際を選んでみました。子どもたちは、「わあ！何にしようかな。」と考えながら、料理カードを取っていました。



・次に、穴戸先生から、

①「主食」(ごはん・パン・麺類など炭水化物の多いもので、主にエネルギーのもとになる。)

②「主菜」(魚・肉・たまご・大豆製品など、たんぱく質の多いもので主に体をつくるもとになる。)

③「副菜」(野菜、海藻を中心としたもので、主に体の調子を整える。)の3つを考えると、栄養バランスのよい食事ができることを教えていただきました。

主菜1に対して副菜2にすると、バランスがよいそうです。

子どもたちは、自分のメニューを見直して「主菜が多すぎちゃった。」「主菜がなかった。」「副菜を2つにしよう。」と考えていました。もう一度取り直すと、主食・主菜・副菜を考えて、栄養バランスのとれた料理を選ぶことができました。



・最後に、先生からバイキングでの食事のマナーについて教えていただきました。

- ①料理を取る時は、主食・主菜・副菜をそろえる。
- ②最初は必ず食べきれる量を取り、選んだ料理は残さない。
- ③後に並ぶ人のことを考えて、皿の手前や端の方から取り、盛り付けが崩れないようにする。
- ④おかわりは、最初にとったものを食べ終わってから、慌てず静かに取りに行く。
- ③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、心を込めて。後片付けも最後までやろう。

☆宿泊学習では、学習したことをしっかりと守り、楽しい食事の時間を過ごすことができました。ご家庭での食事でも、この学習を生かして、マナーを守って栄養バランスのとれた食事をしてほしいと思います。