

元気もいもい あさひの子

健康な生活に向けて進んで取り組む児童の育成
～食がつなぐ命と未来～

No. 18

2020. 9. 29

西部学校給食センター「食の指導」5・6年



9月24日(木)は、今年度第1回目の「食の指導」が行われました。今回指導されたのは、西部学校給食センター主任栄養士の岩間みどり先生です。

5年生の学習内容は「ふるさと食材、郷土料理を大切にしよう」でした。5年生は、地域の食材について、グループで確認しました。

子どもたちは社会の学習等で得た知識を活用し、食材や郷土料理を発表しました。

「ひらめ」が子どもたちの発表から出され、「よく知っていましたね」と褒められました。

【青森県で有名な食材について】

- ・りんご・米・にんにく・ながいも・大根
- ・ごぼう・嶽きみ・れんこん・ほたて
- ・いか・まぐろ・しじみ・ひらめ 等

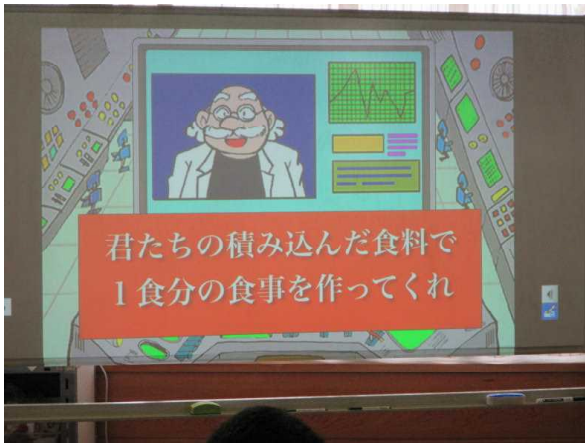
郷土料理についても、いろいろ挙げられました。

【青森県の郷土料理について】

- ・けのしる・いかめんち・じゃっぱ汁・せんべい汁・ねりこみ・十和田バラ焼き等

「ねりこみ」を知っているのは、発祥地である禅林街を学区にもっているからなのでしょう。古くから愛され、伝わってきた郷土料理を子どもたちも食べて育っています。

青森県は、三方を海に囲まれ農産物も豊富な「食の宝庫」です。栄養価が高く、新鮮な食材を使った郷土料理は、多くの方々に広めていきたい文化でもあります。子どもたちは、岩間先生との学習を通し、これまで以上に郷土料理に理解を深め、愛着と誇りが深められた様子でした。郷土料理から「食」への関心が新たに広がりました。



6年生の学習内容は「サンタマリアⅡに乗って旅に出よう」でした。サンタマリアⅡ号に乗って航海するにあたり、積み込む荷物をグループで話し合うブレインストーミングから授業は始まりました。積み込むものの内訳は、

- ① 多目的室に積み込むもの
- ② 食品庫に積み込むもの
- ③ 冷凍・冷蔵庫に積み込むもの でした。



博士からの指令は、船に積み込んだ食材だけを使って、「1食分の食事を作る」ということでした。子どもたちはグループで話し合い、1食分の献立を協力して作成しました。

初代サンタマリア号では、冷蔵庫や冷凍庫の設備が整えられていなかったため、野菜などが不足したためビタミンCが欠乏し、壊血症になった人が多かったということで、「野菜を使い、ビタミンCを確保する」条件が付け加えられました。子どもたちは、これまでの学習を活用して、献立を作成しました。

【子どもたちが考えた献立】

○大人のお子様ランチ

- ・うどん ・ねぎ入り納豆 ・腸にやさしい乳酸菌飲料
- ・玉ねぎたっぷりハンバーグ ・ツナマヨサラダ

○2号車スペシャルメニュー

- ・豚丼 ・ほうれん草入り野菜いため ・フルーツパフェ
- ・塩・レモン風味牛タン(レタス添え) ・鶏ガラスープ

○お子様ランチ

- ・ふりかけごはん ・キャベツたっぷり野菜炒め(肉入り)
- ・シャインマスカット ・餃子 ・具だくさん豚汁

※ どのグループの献立もボリューム満点でおいしそうですね。



子どもたちは、主食・副食等を五大栄養素の観点から考えて、献立を立てることができました。積み込んだ食材という限られた条件の中での献立作成は難しかったと思いますが、それぞれのグループで、栄養バランスを考えた献立を作ることができました。

航海に参加した6年生には、「生きていくため、食事は必要」「限られた条件の中で、栄養を摂る工夫」など、非日常という設定から、食に関しての日常生活を考え直すよいきっかけとなりました。

子どもたちの興味・関心や発達段階に応じて、西部学校給食センターの先生方は楽しい「食の指導」を毎年行ってくださっています。今回の学習で、子どもたちが食に対しての興味・関心をさらに広げていくことができました。

