



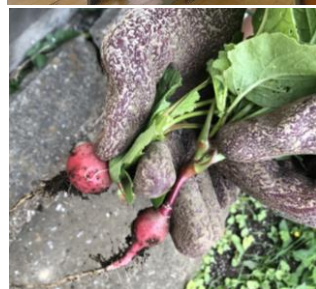
令和2年8月20日
さいたま市立三橋中学校
給食室発行

2学期が例年より早く始まりました。厳しい暑さが続くので生活リズムを整え、水分をしっかりとって体調管理を行いましょ。さて、この食育だよりは例年8月は発行していないのですが、今年新型コロナウイルスにより夏季休暇が短縮したため、発行させていただくことになりました。今回は1学期に行った栄養教諭による「食育の授業」について紹介させていただきます。

7組における食育の授業

7組では、総合的な学習の時間に「朝食の大切さ」についての授業を行いました。年齢が上がるとともに、朝食の欠食率が上がっていることが現在の日本で課題となっています。朝食をしっかりとることで、寝ている間に下がっていた体温が上がり、体を動かしやすくなること、脳が活性化することで集中力や記憶力が上がること、肥満や病気の予防につながる等良いことが沢山あります。授業後、生徒から「朝早く起きて、時間に余裕を持たせて、しっかり朝食を食べようと思った。」という感想をもらいました。

また、自立活動の時間に学級園のカブとラデッシュの収穫に合わせて、効能やおすすめの料理、葉、茎、根のどこを普段食べているのかについてみんなで予想する等の授業を行いました。



とても立派なラデッシュでした。

1学年における食育の授業

1学年の家庭科の授業では、成長期にカルシウムをしっかり摂ることの重要性について、骨粗鬆症にも触れながら話をしました。また、献立作成の手順や立てる際のポイントを学び、授業の後半では生徒たちが実際に1日の献立作成を行いました。限られた時間の中で、生徒一人ひとりが一生懸命献立を考えていました。実際に献立を立てた生徒の感想では「牛乳を毎日しっかり飲んで丈夫な骨を作りたい。」「栄養のバランスだけではなく、彩や旬など色々考えて立てるのが難しかった。」「作ってくれている人に感謝をしたり、お手伝いをしたりしていきたい。」「将来自分が親の立場になった時に6つの食品群をバランスよく組み合わせた献立を作れるようにしたい。」等が沢山ありました。



生徒が今回立てた献立について、各クラス何名かの献立を10、11月の食育だよりで紹介します。また、その中の献立のいくつかを10月以降の給食のメニューに取り入れていこうと思いますので、是非生徒達がどんな献立を立てたのか楽しみにしてください♪

← 1年2組の様子