



※保護者の方向けに作成しております。

## 食育教室を実施しました。(11日、17日)

さわやか健康センターの管理栄養士、遠藤律子先生を講師にお招きし、5・6年生の食育教室を実施しました。また、普段から家庭科でお世話になっている中学校の金野先生にも御協力いただき、計画と調理実習の計3時間にわたって取り組みました。



今回のテーマは…

### 「3つの色の栄養がそろったピザを、ホットプレートで作ろう！」

式小では、給食の献立を保健・体育委員会の児童が「えいよう黒板」に毎日記入しています。献立名だけでなく、食材を栄養素毎に黄・赤・緑の3色に分けてマグネットで掲示もしているため、「3つの色の栄養」は低学年の頃から馴染みがあるものです。



#### 黄 (脂質、糖質)

「からだを元気に動かす」



#### 赤 (たんぱく質)

「からだを作る」



#### 緑 (ビタミン、ミネラル)

「からだを病気から守る」



はじめに、「3色の栄養」バランスが整った具材を男女チームに分かれて考えました。



生地、じゃがいも、チーズ、卵、ツナ、エビ、サラミ、くさや、パセリ、ピーマン、トマト、とうもろこし、タバスコ



生地、枝豆、ハム、チーズ、じゃこ、トマト、玉ねぎ、とうもろこし、パプリカ、マッシュルーム

「食材を切る」  
担当



「生地作り」  
担当



完成！！



→裏面に続きます。



時間の都合でトマトソースは教員が用意しましたが、それ以外は具材の種類も切り方も味付けも全て児童が決めて調理しました。手際よさや協力して取り組む姿に“さすが高学年！”と感じました。素晴らしかったです。

また、先に片付けまで終わった男子チームはテーブルセッティングも進んで取り組んでくれました。



みんなで美味しく  
いただきました☆



授業の感想と併せて、「再度作るとしたらどんな具材にするか。」を書いてもらいました。「タカベ (赤)」「ごはん (黄)」「大根 (緑)」という個性的な意見や「生地 (黄) にチーズ (赤) を練り込む。」という工夫を考えている児童がいました。ぜひ、自宅でチャレンジして欲しいです。

今回の食育教室では、児童たちが楽しみながら栄養バランスを考えたり調理したりする様子を見ることができました。毎日の食事の中で栄養バランスについて考える習慣を付けてくれるといいなと思います。

