加木屋小学校 食育だより

ぱくぱく

令和７年度
No.１

★おうちのひとといっしょによみましょう。

4・6年生で食に関する指導を行いました

4年生

「野菜を食べるとどんないいことがあるだろう」

緑黄色野菜とその他の野菜の見分け方や野菜の働きを知りました。１日350ｇの野菜をとるためには、どのようにしたらよいかを考えました。

～児童の授業プリントより～

野菜をしっかり（種類・量）食べるために、どんなことに気をつけますか。

- キャベツを切って、ドレッシングとこなチーズをかけて食べると野菜をしっかり食べられそうです。
- 同じ野菜だけでなく、ちがう野菜も入れて、バランスよく食べる。
- 苦手な野菜でも少しずついろいろな種類の野菜を食べる。
- みじんぎりにして肉にまぜてハンバーグにする。苦手ななすにチーズを入れて食べる。

6年生

「SOSについて考えよう」

おやつに多く含まれているＳ（Sugar：砂糖）、Ｏ（Oil：油、脂質）、Ｓ（Salt：塩、塩分）のとり方について考えました。

～児童の授業プリントより～

分かったことや気付いたこと、これから気を付けていこうと思ったことは何ですか。

- おやつをとり過ぎると体のいろいろな所が病気になりやすくなるので、小腹がすいた時はおやつではなく果物やおにぎりを食べることで SOS のとり過ぎに気を付けようと思いました。
- 今日わかったことは、炭酸飲料やアイス、みたらしだんごには、たくさんの SOS が入っていることがわかりました。なので、たくさんのおやつを食べるのではなく、決まった量をきめて生活したいです。例えば、おやつ→フルーツ、ジュース→お茶などにしていきたいです。

自分に合ったご飯の量を確認しよう！

文部科学省が定めた「学校給食摂取基準」をもとに、給食は主食（ご飯・パン・めん）やおかず（汁物・煮物・和え物等）の量を学年によって変えています。給食や家でも食べることが多いご飯の量を確認してみましょう。

一食分の目安（炊いた状態の量）

1・2年
（110ｇ）

3・4年
（150ｇ）

5・6年
（200ｇ）

中学生
（220ｇ）

※５年生は準備段階として、１学期のみ 180ｇでした。２学期からは本格的に高学年の量になります。

茶碗の大きさでご飯の量の見え方も変わります。
家にスケール（量り）がある人は、自分の茶碗にご飯を盛って量ってみてね！

《給食レシピ紹介》ゴーヤチャンプル

〈材料４人分〉

- ぶた肉（1cm 幅）：50g
- ゴーヤ（3mm半月切り）：30g
- はんぺん（短冊切り）：30g
- 卵：1/2 個
- にんじん（短冊切り）：20g
- もやし（2cm 幅）：30g
- 花かつお：1.6g
- A うすくちしょうゆ：小さじ 1/2
- A 和風だしの素：小さじ 1/3
- A 塩こしょう：少々

〈作り方〉

① フライパンに油（分量外）を入れ、ぶた肉を炒める。
② 肉に火が通ったら、ゴーヤ、にんじん、もやしを入れて炒める。野菜から出た水分はとる。
③ A を入れ、味を付ける。
④ 溶いた卵を回し入れ、卵がある程度固まったら、ほぐす。
⑤ 花かつおを振り入れて完成。

≪一口メモ≫
7/11（金）の給食で登場しました。ゴーヤには食欲増進させる働きがあり、夏バテ予防になります。

～給食レシピをスマホで見ることができます！～

東海市のホームページで給食レシピを一部紹介しています。ご家庭でも給食の味をぜひ味わってみてください。「東海市もぐもぐ給食レシピ」で検索！

東海市もぐもぐ給食レシピ　検索