

食育新聞

発行者
野村 菜美

- ①なぜ食べるのか考えようの巻
- ②和食の基本！
ごはんのみそしるについて知ろうの巻



「毎日行っていることは？」



まず、「毎日欠かさず行っていること」について質問しました。子供たちからは、「食べる！」という答えがすぐに返ってきて、なぜ毎日食べる必要があるのか考えるという課題につなげました。

給食にはどんな食材が使われている？



次に、みんなが毎日食べている給食には、どんな食材が使われているか、最近食べた給食を思い出しながら、食材を書き出しました。給食には様々な食材が使われていることに気付いていました。

朝食の大切さから「食べる」ことを学ぶ



最後に栄養教諭から、『朝食の大切さ』について、話を聞きました。朝食を食べることによって、体・頭・おなかのスイッチが入り、毎日元気に活動したり、健康な体をつくるために大切なことを知らせました。

授業について

授業では、和食についてのクイズを行い、和食についての知識も深めました。ごはんのみそしるという組み合わせは、和食の基本であり、日本で平安時代から食べられてきました。この『食べて元気に』という單元では、和食の基本となる、ごはんのみそしるを調理実習で作ります。知識を身に付け、実生活に生かせる力を身に付けられるよう、授業をすすめていきたいと思えます。

