

6年生 家庭科「こんだてを工夫して」

『こんだてグランプリ 給食のこんだてを考えよう』

前回担任の先生に献立を作りました。今回は今泉小学校のみんなが食べる給食の献立を考えました。グランプリに選ばれた献立は、実際に給食に出す予定です。

食育新聞

発行者

野村 菜美



給食の献立づくりでは、カロリーを計算して、給食の基準に合う献立を作成しました。6年間食べてきた給食をイメージしながら、五大栄養素が全て入るように、味や食材がかぶらないように：など様々なことを考えてグループで話し合う姿が見られました。

それをふまえて給食の献立づくり



この單元では、献立の立て方を学んできました。実際に給食の献立を使って、主食・主菜・副菜・汁物をそろえていくと、どのように栄養バランスがそろっていくか、グラフにして見てもらいました。そうすることで、五大栄養素がそろっていき、グラフが五角形に近づいていくことが分かりました。さらに牛乳を入れると、一気にきれいな五角形になり、牛乳の栄養価の高さも実感できました。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると

授業後：

今回、1食分の献立を作成してみ、献立を考える大変さを感じている児童もいました。

小学校を卒業して、中学校へ行くとき、自分で食事を選んで食べたり、家族のために作ったりする機会も増えてくると思います。その時に、この学習を思い出して、バランスの良い食事ができると良いと思います。

それが日々元気に過ごすこと、さらには将来の健康に繋がっていることにも気付いてもらいたいです。

