

食育通信～5年生号～



『食べることの大切さや栄養素の働きについて』 学習しました！

今回、人はどうして食べることが必要なのかを考え、食品の「3つの分類」や、さらに細かく分類した「五大栄養素」の名前や働きについて学習しました。



五大栄養素を覚えよう！！

私たちの体の中では、どの栄養素も必要不可欠なものです。食品にふくまれる栄養素の種類や量は、食品によって異なります。そのため、毎日の食事で、いろいろな食品から栄養をとるように心がけましょう。

<p>炭水化物</p>	<p>脂質</p>	<p>たんぱく質</p>	<p>無機質</p>	<p>ビタミン</p>
【黄色】	【赤色】	【緑色】		
エネルギーになる	体(筋肉・骨・歯・血)を作る	体の調子を整える		

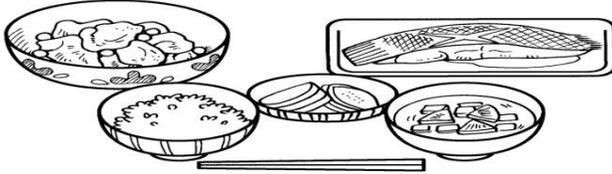
食品は、大きく分けて3つに分けることができます。色で分けると黄色・赤色・緑色で分けます。

給食の献立は **赤・黄・緑**がそろっています！

成長期のみなさんが健康で元気に毎日
をすごせるように、おいしくて栄養バラ
ンスがよい献立をつくっています！



和食の配ぜん



主食のごはんを左、汁物を右におきます。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配ぜんの基本で、ごはん茶わんを左側においた方がスムーズに食事をすすめることができます。

配ぜんの仕方にもマナーがあります。
覚えておきましょう！！



5年生は、調理実習で『ごはんのみそ汁』を作りました。

ふだんは、なべでご飯を炊く様子を見ることをしませんが、火加減に注意しながら、なべで上手に炊くことができました。おこげもできておいしかったですね。

また、みそ汁も煮干しを使ってだしをとり、おいしく作ることができました。一品作るだけでも苦労があり、そこから学ぶことはたくさんありましたね。

★野菜を切ったら厚みがふざろいになり、煮え方にバラつきがあった！

気をつけることは→→煮え方を均等にするために、野菜の大きさをそろえて切る。

★わかめを水で戻して、そのままの大きさでなべに入れてしまって、食べにくかった！

気をつけることは→→食べやすい大きさに切る。

★ちょっと味付けが濃くなってしまった！

気をつけることは→→味噌の量を調整しながら味付けする。

煮干しから風味の良いたしが出たので、うす味で仕上げるのもコツです！

★大きな両手鍋を使ったので、だしが蒸発して量が減ってしまった！

気をつけることは→→だしが沸騰しすぎないように適量を作るには、作る人数分を考えてなべの大きさを選び、蒸発分を考えて水分量に気をつけましょう。

このように、体験してみないとわからないこともありました。調理の経験を通して調理をする苦労を知り、普段料理を作ってくれている人に、改めて感謝の気持ちを持てるようになったのではないのでしょうか。

～授業の感想より～

★これからも、感謝の気持ちを忘れずに食べようと思った。

★いつもおいしいものを食べられることに幸せを感じています。

★家でも家族のために、みそ汁を作ろうと思った。

★栄養のことを意識して食べようと思った。