

「出前食育授業」報告

須賀川養護学校
郡山分校

12月2日(水)、今年度もヨークベニマル食品事業部より講師をお招きして食育授業を行いました。

今回は、「野菜の大切さ」に焦点をあて、前半は、野菜にある栄養素の種類や働き、1日に必要な摂取量等を学び、後半は、栄養バランスのとれた「野菜スープとサンドイッチ」を作る内容でした。みんなで作った野菜スープとサンドイッチは最後においしくいただきました。

ヨークベニマル食品事業部様、ご協力ありがとうございました。

○まずは、食べ物についての勉強です。

コマの形は1日に食べる量のバランスを示しています。副菜(野菜)は主菜(肉や魚)より多くとるようにしましょう。きれいな逆三角形になるといいですね。水分や運動にも気をつけましょう。



食べ物の働きを3つの色(赤、緑、黄)で分けてみました。どの食べ物がどの働きになるのか確かめておくといいですね。

ビタミンA、C、E(ビタミンACE)を合わせてとると体を温めて病原体をやっつける効果が高まります。



野菜1皿、70gは5皿で350gになりますね。1日に5皿分以上の野菜を食べるといいですね。



350gの野菜はこれくらいになります。

○つぎは、野菜スープとサンドイッチ作りです。

説明を聞きます。



本日の材料です。



調理開始です。



野菜スープを作ります。



サンドイッチを作ります。



サンドイッチが完成です。

