

「出前食育授業」報告

須賀川養護学校
郡山分校



12月7日(水)、ヨークベニマルより講師として芳賀路津子さんをお招きして食育授業を行いました。
今回のテーマは、「食事の大切さ～バランスのよい食事を考えよう～」でした。

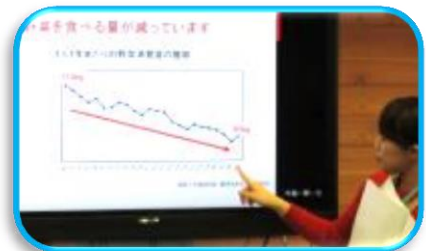
前半は、「6つの食品群」についてのお話を聞きました。食べ物を6つの食品群に分類して、体の中でどんな食べ物がどんな役割をしているのかを学習しました。わたしたちが不足しがちなものに、ミネラルの鉄とカルシウム、そして野菜があることが分かりました。特に、野菜は食べる量がだんだんと減ってきて、1人1年当たりの消費量は、昭和59年が113kgに対して、平成23年は91kgと、ずいぶん減ってしまっているそうです。

6つの食品群

6つの食品群 まとめ
■体をつくるものになる
第1群…魚、肉、卵、大豆、大豆製品
第2群…牛乳、乳製品、海藻、小魚
■体の調子を整えるものになる
第3群…緑黄色野菜
第4群…淡色野菜、果物
■エネルギーのものになる
第5群…穀類、いも類、砂粒類
第6群…油脂、脂肪の多い食品

カルシウムを含む食品
(100gあたりのカルシウムの含有量)
プロセスチーズ 630mg
ししゃも(焼き) 360mg
厚揚げ 240mg
あじ皮つき(焼き) 100mg
小松菜(ゆで) 150mg 納豆 90mg
*牛乳は200mlで220mgです。

1人1年当たりの野菜消費量の推移



鉄を含む食品
(100gあたりの鉄の含有量)
レバー 13.0mg 納豆 3.3mg
ぶり(焼き) 2.3mg 小松菜(ゆで) 2.1mg
牡蠣(生) 1.9mg 卵(生) 1.8mg



ごまと香味ドレッシングを作ります。



生春巻きの皮に野菜をのせます。



巻きます。



今日の食材



出来上がり



後半は、「生春巻きとドレッシング」を作る内容でした。不足しがちな野菜をおいしくたくさん取ることができると学びました。まず、ごまと香味ドレッシングを作り、次に、バイキング形式で野菜などの具材を選び生春巻きの皮で包みました。最後に、自分で作ったドレッシングをつけていただきました。野菜がたくさん入った生春巻きをおいしくいただくことができました。

「バランスのとれた食事の大切さ」について、講話や調理実習をとおして楽しく学ぶよい機会となりました。