

# 「出前食育授業」報告

須賀川支援学校  
郡山校



12月6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、「食の大切さ～バランスのよい食事を考えよう～」をテーマとして食育授業を行いました。

前半は、5大栄養素の働き、バランスのよい食事、1日に必要な野菜の量についてのお話を聞いたり、「野菜・果物クイズ」をとおしていくつかの野菜や果物の特徴を確認したりしました。



食事の内訳をコマに例えてみました。副菜を主菜より多く取るなど、バランスがよいとコマは倒れませんが、バランスが悪いとコマはうまく回らず倒れてしまいます。バランスよく取ることと適度な運動が大切です。

## バランスのよい食事(多い順)

- 主食(ご飯、パン、麺)
- 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
- 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
- 牛乳・乳製品や果物

1日に必要な野菜は350グラムです。料理1皿70グラムとして5皿取れるといいでしょう。

## 食べ物の働き

- 血や肉になる  
たんぱく質、ミネラル
- 力や熱になる  
脂質、炭水化物
- 体の調子を整える  
ビタミン、ミネラル

## 野菜・果物クイズ①



後半は、実際に調理をしてみました。サラダサンドと2種類のスムージー作りを指導していただきました。

サラダサンド作り



スムージー作り



出来上がりです。

