



「野菜を食べよう大作戦！」

岡崎市立根石小学校 栄養教諭 大矢 美代子

本校3年生は、生活習慣を整え、規則正しい生活リズムを身につけるための『おかざき健康子まめチャレンジ』に取り組んだことで、朝ご飯で野菜を食べていない現状が分かりました。また、学級全体では給食をよく食べているものの、中には野菜が苦手で減らしたり残したりする子が増えつつある現状を危惧した担任教諭より相談を受けたことから、総合的な学習の時間に「野菜を食べよう大作戦！」をテーマに、調理実習を行うことになりました。まず、栄養バランスよく食事をするためには野菜を食べることが欠かせないことを学習した後、野菜料理作りの計画を立てました。

家庭で料理をしたことのない子も多いため、①ケガをしない調理過程であること、②食中毒をおこさないよう衛生的に作れるレシピであること、③日常の生活でまた作りたいと思えるような簡単でおいしいレシピであることの3点に気を付けながら、栄養教諭が給食のレシピをアレンジした『ブロッコリーのおかか和え』『切り干し大根サラダ』『白菜と豆乳のスープ』の3種類を提案しました。子供たちは、この中からグループで1種類を選んで調理実習を行いました。不慣れではあるが、仲間と協力し合って料理を完成させ、おいしそうにパクパク食べる子供たちの姿が見られ、「グループで頑張った料理は、どんな料理よりもおいしい」「他のレシピも作ってみたい」といった感想が出ました。



【調理実習に取り組む子供たち】

授業後、給食では積極的に野菜料理を食べる様子が見られ、「家で全種類の料理を作ったよ」「私は4回も家で作った」「全部簡単にできて、おいしかった」など、家庭でも主体的に野菜料理を作っている子供たちの報告を多く聞くことができました。3年生に調理ができるのかという栄養教諭の心配をよそに、子供たちは食に興味を持ち、自分の食生活に野菜を取り入れる姿がありました。「料理なんてまだ早いのでは?」と心配せず、家庭でも子供たちにチャレンジさせてみてはどうでしょう。

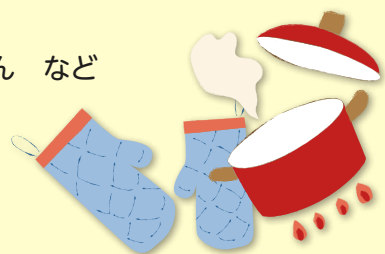
しめ切り間近！
応募者全員に
参加賞あり

学校給食メニューコンクール // アイデアメニュー募集中！

みんなの考えたメニューが学校給食に登場するよ！

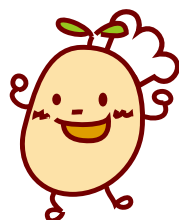
テーマ みんな食べたくなる！混ぜごはん（丼もの）

- 地元食材を必ず使おう。ヒント：地元産野菜、八丁味噌、岡崎おうはん など
- 食材はすべて加熱しよう！
- 白米に「混ぜる」、もしくは「のせる」おかずで考えること。（※炊き込みごはんはできません。）



応募のきまり

- 市内の小中学生（3名以内のグループでも応募できます。）
- 応募用紙にメニュー名と作り方を書いて、写真をつけて送ってね。
- 応募用紙は市ホームページからダウンロードするか、学校の給食主任の先生からもらってね。
- くわしくはホームページをチェック！
岡崎市 学校給食メニューコンクール 検索
- しめ切りは令和6年6月28日（金）だよ。



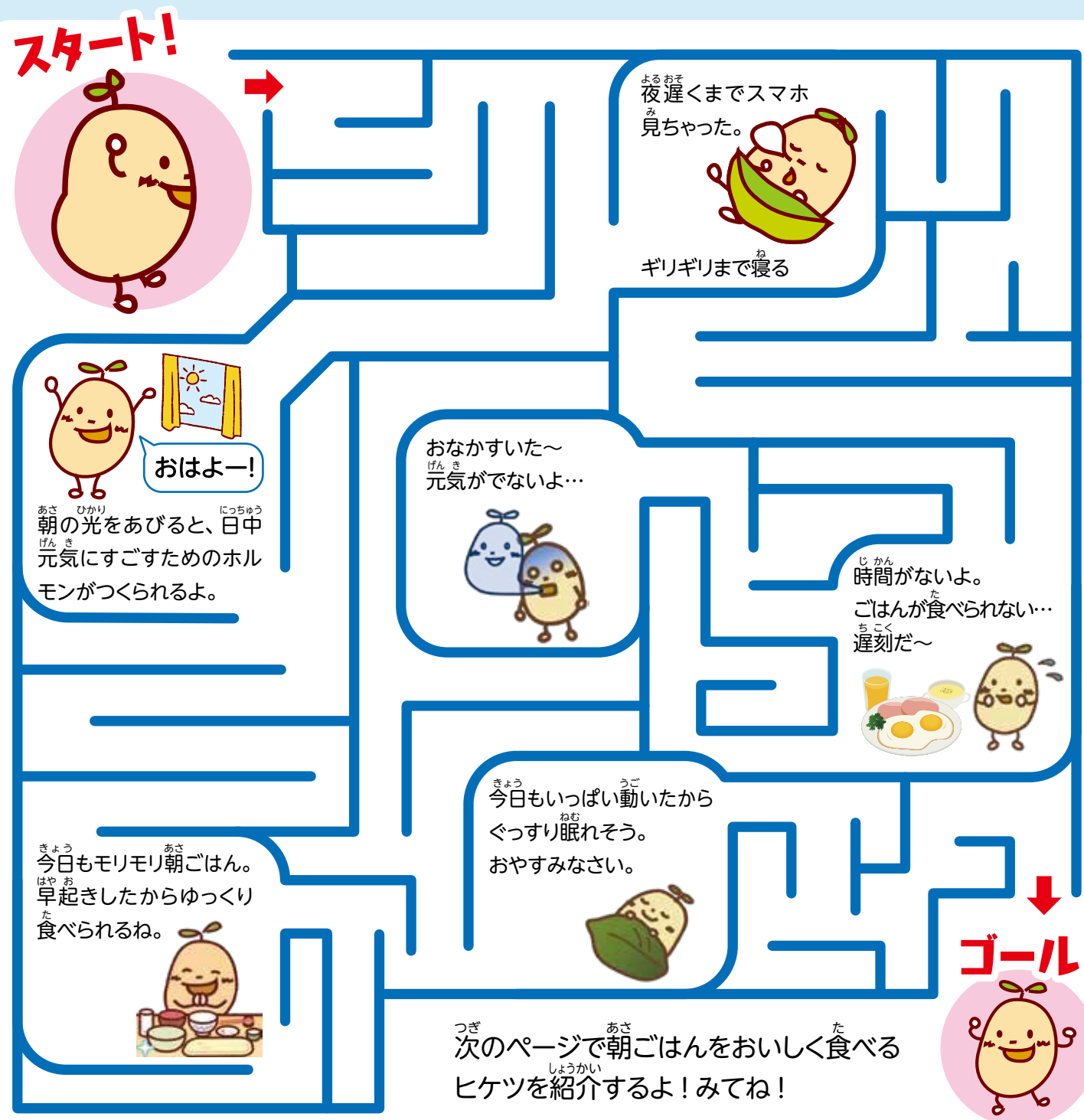
おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



早寝・早起き・朝ごはん！～今日も元気に過ごすために～

元気に1日をスタートするための合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」だよ。
まめ吉の元気な1日が迷路になっているよ。みんなもまめ吉のように元気に過ごしてほしいな。



朝ごはんをおいしく食べるヒケツ!!

朝ごはんを食べるとこんなにいいことがあるよ

★体温が上がり、体や脳に栄養が運ばれて、元気に動けたり勉強がはかどったりするよ。



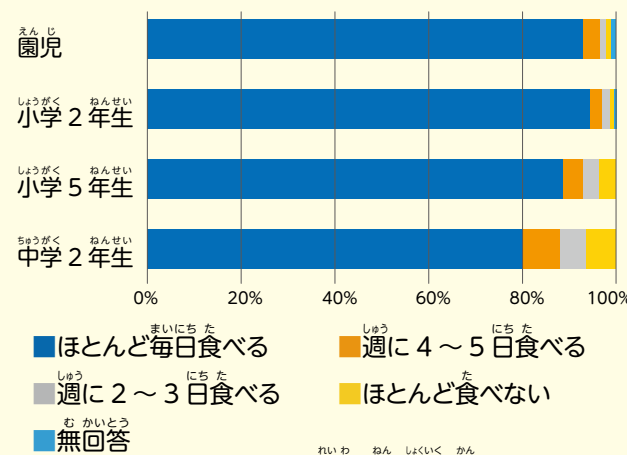
★決まった時間に食べることで、生活リズムが整うよ。



★うんちがでて、体がスッキリするよ。



学年が上がるにつれて朝ごはんを食べない人が増えているよ



次のページの
ステップ1へ
いってみよう!



朝ごはんを食べていますか?

はい

いいえ

朝ごはんが食べられない理由はなんだろう?

きみはどれにあてはまるかな?



時間がない

ギリギリまで寝ていたい or 起きられない

おなかがすいていない

生活のリズムを整えよう

「決まった時間に起きてみよう!」
早起きのリズムが整うと、夜は自然に眠くなって規則正しい生活リズムを作りやすいよ。
早起きが苦手な子は…
「起きてすぐに顔を洗う」
「窓を開けて外の空気を取り入れる」ことをやってみよう!
目覚めがよくなるよ。

テレビやスマホ、タブレットから出る強い光は眠くなるのを邪魔するよ。寝る1時間前からは見ないようにしよう。

カーテンをあけて朝日を浴びると気持ちいい~



朝おなかがすきやすくなるポイントを意識してみよう!

ポイント1 遅い時間に食べるのをひかえよう。
夜ごはんは寝る2時間前までに…

ポイント2 夜ごはんは揚げ物などの油っこいものを食べすぎないようにしよう。



朝ごはんはおなかがすいていなくても毎日決まった時間に食べる習慣にしよう!
ヨーグルトやフルーツでもいいよ!

次のページのステップ1へいってみよう!

ステップ1 ~かんたん朝ごはんに挑戦!!~

具だくさんピザトースト

食パンにピザソースをぬって、おうちにある食材を細かくしてのせよう! 最後にチーズをのせてトースターやオーブンで焦げ目がつくまで焼いたら完成!!



ピザソースの代わりにちみつをぬって、食材をフルーツにするとデザートみたいになるよ。



具だくさんおにぎり

ウインナーやさけフレーク、コーン、玉子焼きやドライカレーなど、好きな具材でおにぎりを作ってみよう!



ポイントは小さめにつくこと。自分が食べられる大きさで作ってみよう。足りないときはもうひとつ。

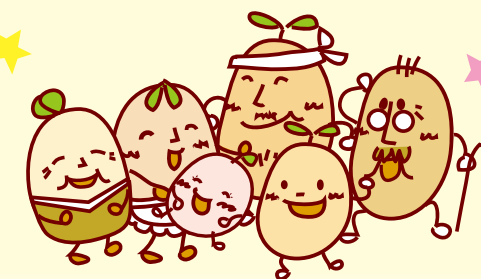
具だくさん汁物

市販のインスタントスープを作るときに、おうちにある食材を足してみよう! 固い食材や冷たい食材はレンジであたためて、インスタントスープやインスタントみそ汁に入れるだけで出来上がり!



冷凍野菜やカット野菜、乾燥わかめなどを上手に使うと手軽に作れるよ。

ステップ2へ
いってみよう!



ステップ2

~バランスを考えてみよう!!~

バランスを考えて食べていますか?

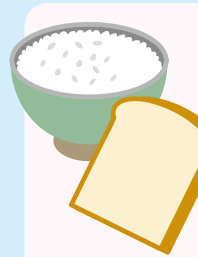
いいえ

はい

バランスを考えて食べてみよう

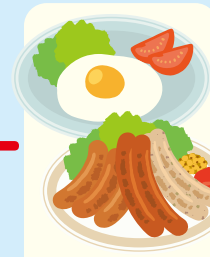
主食+主菜+副菜の3つをそろえてみよう!

主食



ごはん、パン、麺など

主菜



魚、肉、卵などのおかず

副菜



野菜のおかず

これで
きみも朝ごはん
マスターだね!!

大事なことは続けること。まずは、出来ることから始めてみよう! 思い出して。合言葉は…
早寝・早起き・朝ごはんだよ。

