

給食だより  
6年生号

R2(2020).3月吉日  
志木小学校



# 卒業おめでとう

毎日の献立や「給食室からこんにちは」を通して、みんなが食べることに自分で向き合えるようにと、思いを伝えてきました。それは、具体的な食に関する知識を身につけてほしいだけでなく、**食を通して学ぶことがたくさんある**と思っているからです。

**自分の体や心を作るのは「自分で食べた食べもの」**です。「体は必要だと欲しているものを、自分の都合で食べない」というのは「自分を大事にしていること」にもなりますね。また、あなたが毎日「あたりまえ」のように生活していくために、いったいどれだけの人が支えてくれているのか、「ありがとう」の「反対のことは？」のクイズを通して気がついてほしいと思いました。

人間はつい楽な方に流れてしまいます。でも、大変な思いをしても自分の力でやることによってこそ見えてくることもたくさんあるのです。失敗してこそわかることだっているのです。大事なことは「やってしまったことを次にどうにかしていくか」です。辛くなった時は、どんなに自分たちが大変でもみんなの思いに応えて様々な給食を工夫して作ってくれた給食室の姿勢を思い出してください。



## セレクト給食を行ったのは・・・

保健の「病気の予防」の後、パソコンで事前のシミュレーション学習

セッティング  
したテーブル



2月に6-1、6-2がお客様をお迎えした会食を視聴覚室で行いました。(3月に6-3が予定だったので実施できず残念でした。)保健で生活習慣病のことを学び、それを受けて**現代のSOS**を考えながらパソコンを使って**シミュレーション学習**をし、楽しく会食しました。

13種類の料理や飲み物の中から自分で選んで食べるのですが、まずパソコンに食べたいものを入力すると栄養素のプラスマイナスが出てきます。初めのこの選び方が**あなたの選び方の癖**なので、「何が不足しているのか何を摂り過ぎているのか覚えておこうね。」と話します。そのあとは食べたい気持ちと選びたくない気持ちの葛藤のなか減らしたり増やしたりしていきます。

みんなが自分を大切に生きていくためには、**ふだんの自分の食べ方の課題**は何なのかを知ることが必要です。それを知った上で、自分で生き方(食べ方)を決めて欲しいと思い最後のセレクト給食を実施したのです。事前の授業と会食を終えたあとアンケート(集計68人)をとって比較したところ、食べ物の栄養や身体のこと、周りの人のことを考えて食べるようにしていると答えた児童も増え、95%の児童が楽しくできたと答えていました。感想をいくつか紹介します。



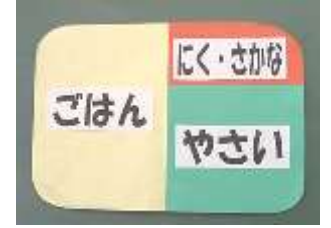
- 自分の好きなものがたくさんあり、どうしても入れたいのが偏り変えるのも苦労しました。これからは自分の好きなものよりも体のことを考えて食事をしたくなりました。
- こんなに見つめ直したことがなかったので、自分の食生活が分かってよかった。エネルギーとたんぱく質が意外と多くてびっくりした。
- けっこう普段からかたよっていたかとも思った。
- これからも量などに気をつけて健康な体を作りたい。

「身体のことを考えて食べていますか?」の質問は、事前と事後でかなり変化がみられました。⇒

## <中学校に進む皆さんへ 基本的な食べ方を覚えておくといいですよ!>

授業でお弁当箱を例にお話ししましたが、ご飯とおかずは1:1に、おかずの中でも肉や魚などの2倍の量の野菜を食べるといいです。

例えば「昼に肉を食べ過ぎたら夕食で野菜を増やす」というように1日の中でバランスがとれたらいいです。また、「ハレの日のお誕生日のお祝いなので食べすぎたという日の後3日位はやや粗食にする」などの工夫をするといいですね。もちろん、豆や海藻・きのこなども忘れずに!



## <苦手なものがある人は・・・>

苦手なものがある人は、その食品にどんな栄養素を含んでいるか調べてそれに代わるものを探して食べることもできます。けれど、長い目で見たら、**苦手なものを食べられる方法を見つけるほうがいい**と思います。違う都市や外国に行って勧められた時、食べられないのはどうでしょうか?その食べものなるべくいろいろな(今まで食べたことのないような)調理法で自分で作ると好きになれるかもしれませんよ。様々な食材を数多くの調理法で給食に出すことによって苦手なものにチャレンジできるのではないかと考え、給食は出してきました。これからもチャレンジする子でいてくださいね!



## <保護者の方へ>

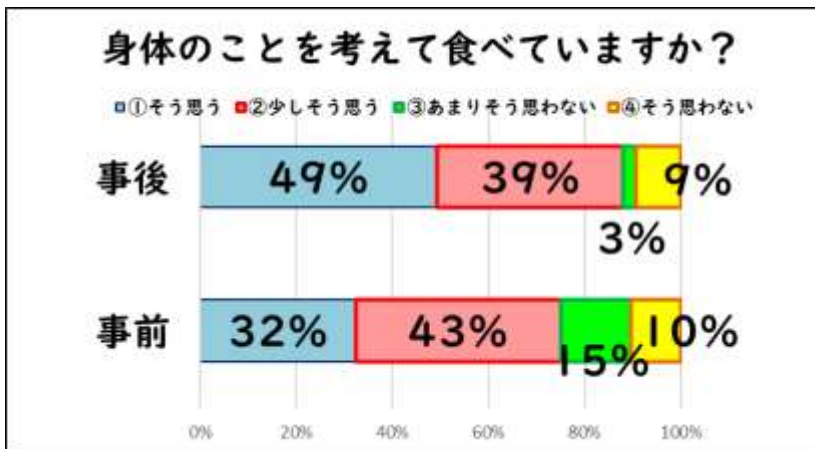
最後になりましたが、保護者の皆様には夏休みの課題「給食の献立を考えよう」では大変お世話になりました。どの献立も力作でもっとたくさんデビューさせたかったです。給食室の設備の関係や作業の関係、予算の関係などの事情で、子どもたちが考えた献立はセレクト給食のセレクト分も含めて26人分の給食を出すだけになってしまい申し訳ありませんでした。ご協力ありがとうございました。



## <6年生のみんなへのはなむけの言葉>

これから中学生になって、様々なことを自分で決めていくことが多くなるでしょう。あなたの生き方はあなたが決めるのです。

「生き方」は「食べ方」に自然にあらわれます。「どう食べるか」は「どう生きるか」につながっているからです。毎日「いただきます」を言える幸せ「ごちそうさま」を言える幸せは、決して「あたりまえ」のことではありません。これからも「食べることを大切にして、自分らしく成長していきましょう。」



卒業式の当日、校庭の祝電の横に、欲しい方が持ち帰れるように6年生の立てた献立「そくほう」を印刷しておきました。



### セレクト給食前のシミュレーション学習の流れ

突然の休校で、6-3はシミュレーション学習のために「自分が食べたい数」を書き入れるところまでしかできませんでした。本当に残念です。そこで、6-3のみんなには入力した結果がどうだったか一人ずつ入力したワークシートを用意しました。それを見ると「自分の食べ方の傾向」がわかると思います。

下の表がパソコンを使ってシミュレーション学習するはずだったものです。右のページのワークシートを使って①②の手順で授業をすすめる予定でした。自分で決めた料理や量が適切だったのかを思い浮かべながら読んでみてください。

この写真は並ぶ予定だった料理の一部です。いつもおいしそうにしっかり給食を食べていた6-3の皆さんに出せなかったのは本当に心残りです。実際に作ってレシピも作りました。

6-3 峯岸さんの献立



6-3 主菜セレクト



6-3 副菜セレクト



6-3 合田さんの献立



副菜 パンチビーンズ



デザートセレクト



栄養価の点数表 (所要量を10とすると) 6年3組

番号	こんだて	量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
1	麦ご飯	1	3.9	1.8	0.3	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
2	鯖の照り焼き	1	1.9	4.3	2.7	0.2	1.6	0.3	0.0	0.0
3	照り焼きチキン	1	1.5	4.8	1.5	0.1	1.6	0.5	0.6	0.0
4	ほうれん草とのおかかのごま和え	1	0.3	1.0	0.3	0.8	2.5	7.7	3.6	2.9
5	ブロッコリーのナムル	1	0.6	0.8	1.1	0.6	1.5	4.0	9.6	3.5
6	パンチビーンズ	1	1.0	1.0	1.6	0.4	1.5	0.1	0.0	4.1
7	さつまいものみそ汁	1	0.9	0.8	0.3	0.8	2.2	7.1	2.0	3.1
8	みかんジュース	1	1.2	0.4	0.1	0.3	0.7	9.4	15.0	0.0
9	飲むヨーグルト	1	2.6	3.3	0.8	7.4	1.3	0.0	0.0	0.0
10	コーヒー牛乳	1	2.3	2.4	3.0	5.7	0.7	5.1	2.0	0.0
11	お茶	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.4	0.1	0.1
12	いちご	1	0.2	0.2	0.0	0.2	0.5	0.1	14.0	1.3
13	清見オレンジ	1	0.4	0.2	0.0	0.1	0.0	2.7	13.3	0.5
14		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	合計		16.8	21.0	11.7	16.7	16.1	38.4	60.2	17.0

### セレクト給食をする前に

授業の進め方

①自分が食べたい量を入力  
 して自分の食べ方の  
 傾向を知ります。

②料理や量を変更して入力  
 して、とるとよい数にし  
 てながら、何を足したらよ  
 いか学びます。

6年3組 なまえ 志木太良

★「自分が食べたい数」の欄に、食べた量には①、2杯食べたいものには②、多くないものには×をつけてください。

	こんだて	1杯分になる めやす量	自分が 食べたい数	とりのあし した数
1	麦ご飯	お茶わん1杯	①	①
2	鯖の照り焼き	1切れ	①	①
3	照り焼きチキン	1切れ	×	×
4	ほうれん草とのおかかのごま和え	給食の一人分	①	①
5	ブロッコリーのナムル	給食の一人分	×	①
6	パンチビーンズ	給食の一人分	×	①
7	さつまいものみそ汁	給食の一人分	①	①
8	みかんジュース	コップ1杯	×	×
9	飲むヨーグルト	コップ1杯	×	0.5
10	コーヒー牛乳	コップ1杯	×	①
11	日本茶(煎茶)	コップ1杯	②	②
12	いちご	2つぶ	×	×
13	清見オレンジ	8分の1切れ2つ	②	①

エネルギー・たんぱく質・脂肪は、「適切な数」より「過不足」があるので、変えなくてはなりません。

カルシウム・鉄分・ビタミンA・ビタミンC・食物繊維は、「なるとよい値」より「多くないといけない」ので、カルシウムや鉄分・食物繊維は足りていません。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	しほう	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
なるとよい値	10~14	10~14	8~14	10以上	10以上	10以上	10以上	10以上
自分が食べたい数	7.8	8.3	3.6	2.1	8.4	23.3	32.3	8.6
とりのあしした数	12.6	14.0	9.7	12.4	12.7	29.8	30.6	15.7

★どのようなことに気をつけて選びましたか？また、思ったことを書きましょう。

「カルシウム」を増やすためには野菜を多くとることもよいのですが、今回は「飲むヨーグルト」と「コーヒー牛乳」(乳製品)を増やしました。「日本茶」2杯はデータ的には問題ありませんが減らした方がよいかもしれませんね。「ブロッコリーのナムル(野菜や海藻)」や「パンチビーンズ(豆)」を増やしたことで、「鉄分」や「食物繊維」をしっかりとることができました。運動を毎日している人はもっと多くてもよいなど個人差がありますが、※ビタミンCは水溶性のビタミンなので、食品でとる場合はとりすぎるということはないので、多くても問題ありません。