

子どもの食生活を考えましょう 指導のためのプログラム

<展開例>

1. 指導の機会

小学校 給食試食会

2. 対象

全学年の保護者

3. ねらい

子どもの健康な心と体を育むためにより良い食生活を送ることの重要性を認識する。

家庭での食生活への関心を高める。

(1) 題材 子どもの健康と食育

(2) 展開

時配	指導の流れ	指導上の留意点
10	<p>1 導入</p> <p>○朝食の効果を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚や肉、卵や豆・豆製品などの主菜や主食はおもに体温を上昇させ活動力を高める。・・・体のめざめ ・ご飯やパンなどの炭水化物を多く含む主食は、おもに脳や体にエネルギーを補給し、集中力を高める。 ・野菜や果物などの副菜はおもに大腸を刺激し、便通を良くする。また、生活習慣病になりにくい体を作る。 <p style="text-align: center; border: 1px solid black; background-color: #ffffcc; padding: 5px;">子どもの食生活を考えましょう</p>	<p>○1日のスタートには朝食を摂ることが大事なことを確認する。</p> <p>○国民健康・栄養調査では主食を食べていないと欠食として扱っていることを補足説明する。</p>
25	<p>2 展開</p> <p>(1) 別紙資料1「子どもの食生活を考える」の表を使って子どもの食生活をチェックする。</p> <p>(2) チェック表をもとにバランスのよい食事について講話をする。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">○チェック表 3・4・5・6「バランスの良い食事について」すべて「ア」なら 問1のバランスの良い食事と考えられる。 ○栄養バランスがとれ、食品数を増やすには、朝食の内容を工夫する（日本型食生活の良さについて）</p>	<p>○筆記用具とチェック表を配布し、記入してもらう。</p> <p>○主食＋主菜＋副菜＋汁物のそろった食事がバランスのとれた食事であるという基本を示す。</p> <p>○栄養素は、食品から摂取することが大事であることを確認する。</p> <p>○栄養バランスの良い食事を摂るには、簡単に準備できる焼きのり等の食品を</p>

(3) 家庭教育支援資料(小学校)7「子どもの健康と食育」を配布し、次の視点から「子どもの食生活」について講話する。

<講話の視点>

- ・丈夫な体づくり
- ・栄養素の偏り
- ・おやつが悪影響

5

3まとめ

○まとめを行う

- ・子どもの健康な心と体を育むために栄養バランスと規則正しい生活リズムをつくりましょう。
- ・家庭での食生活への関心を高めましょう。
- ・家族みんなでコミュニケーション、楽しい食卓をつくりましょう。

活用すると良いことを理解させる。

- 資料「子どもの健康と食育」を配布する。
- 1日3食栄養バランスの良い食事をするのが、規則正しい生活リズムを作り、健康につながることを認識させる。
- 正しい生活リズムや栄養バランスのとれた食事は、健康な体と心を育むために大切なことを認識させる。
- 体調を整えるには、食物繊維の働きが重要であることを強調する。
- (H20年度)千葉県学校栄養士会調査「排便習慣について」などのアンケートグラフを使用し、健康な体と生活習慣について簡単にふれる。
- おやつは時間・量・内容を考える。
- 食べることは生きること「おいしい食事」を「楽しく食べる」効果を考え、家庭でも意識しようとする気持ちを持つ場にするなどについて補足説明する。
- 食事時間に家族とのコミュニケーションを図ることの大切さについて強調する。
- 参考:別紙資料2「食物繊維がたっぷりの給食メニュー」を配布し、給食(食)への関心を高める。

子どもの食生活を考える

子どもの食生活について、一番あてはまる項目を選びましょう。

- 1 1日3回定期的に、バランス（主食＋主菜＋副菜＋汁物が揃う）の良い食事が出来ていますか？
ア 出来ている イ だいたい出来ている ウ 出来ていない
- 2 カルシウムを多く含む食品（牛乳・乳製品、小魚、豆・豆製品等）を摂るようにしていますか？
ア 毎日摂っている イ 時々摂っている ウ 摂っていない
- 3 野菜を1日どの位食べていますか？
ア 両手1杯位 イ 片手1杯位 ウ ほとんど食べない
- 4 魚介類（練り製品を含む）を毎日食べていますか？
ア 毎日食べる イ 2～3日に1回位 ウ ほとんど食べない
- 5 豆・豆製品を毎日食べていますか？
ア 毎日食べる イ 2～3日に1回位 ウ ほとんど食べない
- 6 海藻を毎日食べていますか？
ア 毎日食べる イ 2～3日に1回位 ウ ほとんど食べない
- 7 おやつを食べすぎで食事を残すことがありますか？
ア ない イ 時々残す ウ 残すことが多い
- 8 外でどんなものを食べたか聞きますか？
ア いつも聞く イ 時々聞く ウ あまり聞かない
- 9 朝ごはんをしっかり食べていますか？
ア 毎日食べる イ 食べない日がある ウ いつも食べない
- 10 朝ごはんは誰と食べますか？
ア 家族で食べる イ 2人以上で食べる ウ 1人で食べる

食物繊維がたっぷりの給食メニュー

五目豆

<材料4人分>	
鶏肉	80g
ゆで大豆	140g
(乾)芽ひじき	4g
こんにゃく	半分強
にんじん	小1本
ごぼう	細1本
枝豆(むぎ)	40g
油	少々
{ しょうゆ 砂糖 酒 みりん	大さじ2
	大さじ2
	小さじ1
	小さじ1/2

<作り方>

- 1) ひじきは戻しておく。
- 2) 鶏肉は大豆より少し大きめに切る。
- 3) こんにゃくも大豆より少し大きめに切ってゆでる。にんじん、ごぼうはイチョウ切りか、ささがきにする。ごぼうは、水に放しアクを抜く。
- 4) 油で鶏肉を炒め、ごぼう・ひじき・にんじんの順に炒め、出し汁を入れて柔らかく煮る。
- 5) こんにゃく、ゆで大豆を加え、半分の調味料を入れ中火で味がしみこむように煮る。残りの調味料で味をきめる。
- 6) ゆでた枝豆をちらす。

1人あたり食物繊維 約 5.7g

切干サラダ

<材料4人分>	
切干大根	15g
ハム	大2枚
京菜	2株
にんじん	1/4本
和風ドレッシング	大さじ1~2
塩・コショウ	少々

<作り方>

- 1) 切干大根は洗って水で戻し、ゆでて絞る。(しょうゆ少々で下味をつける。)
- 2) ハムは短冊に切る。
- 3) にんじんは千切りにし、ゆでる。
- 4) 京菜は3cmくらいに切る。
- 5) 調味料で全体を和える。

1人あたり食物繊維 約 1.1g

豆のクリームスープ

<材料4人分>	
ベーコン	2枚
たまねぎ	小1個
にんじん	半分
ブロッコリー	4房
じゃがいも	1個
セロリ	小1枝
ミックスビーンズ(缶)	50g
ビーンズピューレ	100g
牛乳	160g
バター	大さじ1/2
生クリーム	大さじ1
粉末ポタージュの素	12g位
塩・コショウ	少々

<作り方>

- 1) ベーコンは1cmの短冊に切る。
- 2) たまねぎは半分に切り、薄切りにする。
- 3) にんじんは、薄いイチョウ切りにする。
- 4) ブロッコリーは小房に切り分け、色よくゆでる。
- 5) じゃがいもは角切りにする。
- 6) セロリは薄くスライスする。
- 7) バターを溶かし、セロリ、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順にいためる。
- 8) シチューの要領で、クリームスープにし、ベーコン、ミックスビーンズ、ビーンズピューレ、生クリーム、塩を入れ、味を整える。

※ビーンズピューレは白いんげん豆の裏ごしを使用。無いときは粉末ポタージュの素を増やして調整する。

1人あたり食物繊維 約 5.6g