

くわっちーさびたん

平成 29 年 7 月 20 日 (木)
大宜味村立大宜味小学校
食育たより 第 1 号

今年度から本校は、沖縄県教育委員会の指定を受け、「食育」の研究に取り組んでいます。そこで、学校で実施している活動や授業などの取り組みを「家庭・地域」へ知らせるために、今回、「食育便り・くわっちーさびたん」を発行し、情報・発信していきたいと思っています。

食に関する指導は、子どもたちが心身ともに成長していく上で重要であり、「食べること」は生きる力になります。「学校給食」においては、「生きた教材」として、継続的に指導することが出来ます。また、子どもたちが食について、関心や興味を持ち、食べ物の大切さや自分の食生活を見直し、健康な身体を作っていくことを考えてくれたらいいなと思います。そのためには、さらに、家庭・学校・地域の連携が重要になってきます。大宜味小学校の子どもたちが、心身ともに健康に、学校生活を送っていただけるよう協力して取り組んでいきましょう。

☆「小学校で育てた野菜や農家の方々の野菜が給食に登場！」☆

各学年で育てている野菜、モーウイやゴーヤー、ウンチェー、ナーベラー、ピーマンなどたくさん頂きました！

その他にも、今年度から食育の研究指定校になったこともあり、大宜味村の農家の方々に、大宜味村で育てている野菜の提供をお願いしたところ、心良く引き受けてくれました。地元で採れた食材を給食で出すことによって、子どもたちが「こんなに美味しい野菜が、わたしたちの村にあるんだ！」と少しでも思い、身近に感じてくれたらうれしいなと思いました。



モーウイの和え物

ゴーヤーのウサチー

パパイヤイリチー



へちまのリゾット

ウンチェーたくさん
収穫しました！！

☆「授業参観の日に食育授業を行いました！」☆

5月17日に小学校で授業参観がありました。1、2年生・3、4年生・5、6年生の3つに分けて、「早ね、早おき、朝ごはん」をテーマに児童、保護者のみなさんと食育授業をしました。生活リズムを整えることで、早ね、早おき、朝ごはんの習慣が付き、元気いっぱい学校生活を送ることが出来ます。現在、学校では睡眠日記を活用し、自分たちの生活リズムを見直しています。日記をつけ、振り返ることで、良い生活習慣を身につけてくれたらと思います！

☆「6月は、食育月間！」☆

毎年6月は「食育月間」なので、6月26日は1、2年生、28日は3、4年生、30日は5、6年生と3日間に分けて、食育授業を行いました。

1年生は、「たのしい給食にしよう」をテーマに、給食の約束や正しいおはしの使い方を、一緒に実践して勉強しました。おはしの持ち方に苦戦しながらも、みんな真剣に取り組んでいました。この授業だけでは、まだまだ使い慣れない様子でしたので、家庭でも練習するように、頑張ってくれたらいいなと思います。

2、3、4年生は、「食べ物の3つの働きと好き嫌いせずに何でも食べよう」と題し、授業をしました。3つの食品と働きは？から展開し、みんなの給食は、3つの食品をバランスよく入れて、作られていることを伝えました。初めて聞く食材もあったり、好き嫌いせずに食べることの大切さを知ったりと興味津々に聞いていたと思います。栄養三色クイズもして、盛り上がっていました。

5、6年生は、「五大栄養素を組み合わせる自分にあう朝食を考えよう」をテーマとして、3つの食品からさらに、五大栄養素に分けることが出来ること、給食はその栄養素を取り入れて、バランスよく作られていることをお話ししました。5、6年生は、家庭科でも少し触れていたもので、知っていることが多く、スムーズに授業が進められました。最後に、グループワークで朝食の献立を考えてもらい、発表をして、栄養バランスの取れた献立になっているか確認を行いました。各グループ似たような組み合わせをされていて、何が足りないのか自分たちで見つけることが出来たと思います。



*授業後の感想を紹介します!! (^_^)

☆今日の感想☆ 1年 なまえ おおわんみはる

今日の授業で分かったことや思ったことがあれば、書いてみよう!!

わたしができてきたことはおはしをしようすしにできたことです。ほめられました。

☆今日の感想☆ 2年 なまえ りく (土色いろ)

今日の授業で分かったことや思ったことがあれば、書いてみよう!!

うちのグループの言をきいて、おもしろかったです。赤黄みどりのたべものか、おもしろかったです。たべものせがみは、たいのは、みどり色です。

☆今日の感想☆ 3年 なまえ たかみち 子郎

今日の授業で分かったことや思ったことがあれば、書いてみよう!!

赤黄みどりが体のはたらきをよくしてくれると、はじめてわかった。ので、びっくりしました。今日はありがとうございました。

☆今日の感想☆ 4年 なまえ 多岐 かんた

今日の授業で分かったことや思ったことがあれば、書いてみよう!!

私は、さいしょに、赤の仲間だと思っていたけど、みどりの仲間だと、はじめてわかりました。私も、すききらいがあるので、それをなくすように、しどりにくしたいです。

☆今日の感想☆ 5年 なまえ 金城 英年

今日の授業で分かったことや思ったことがあれば、書いてみよう!!

赤黄緑バランスよく食べ、炭水化物、ビタミン、ミネラル、全部摂るのが、いいなと思いました。

☆今日の感想☆ 6年 なまえ 仲原 望愛

今日の授業で分かったことや思ったことがあれば、書いてみよう!!

今日五大栄養素を組み合わせ、朝食を考えて、バランスの良い朝食のアイデアを考えるのは、大変だ、しかし、おもしろかった。なので、栄養士の大変さがわかりました。なので、給食も、このアイデア、全部食べたいと思いました。

食育アンケート結果

食育推進のための基礎的データを得るため、ご家庭における、日頃の食生活に関して、アンケートを行いました。お忙しい中、ご回答いただきありがとうございました。今後の食育を進める資料として、活用させていただきます。

保護者アンケート結果

郷土料理の認知度と食卓登場頻度 (%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
郷土料理を知っている	11	10	7	15	7	7
郷土料理をよく作る	17	20	17	13	30	17
郷土料理をたまに作る	31	35	34	28	37	33
作らない	51	45	49	58	33	50

郷土料理の登場頻度

1位	5年
2位	2年
3位	3年
4位	6年
5位	1年
6位	4年

・大宜味村の長寿の食の秘密は何だと思いませんかの質問に対して、昔ながらの食事や腹八分目に食べること、近所や人との繋がりや自然環境、畑での農作業も関連しているのではと、回答がありました。

・お子さんの食に関する悩みとして、好き嫌いが最も多く、食事に時間がかかる、朝食を食べない、食物アレルギー、食事マナーなどがあがりました。

・食に関して大事にしていることの質問に対して、バランスの良い食事を大事にしている家庭が最も多く、安心・安全な食材を使用する、家族一緒に食卓を囲む、出来るだけ手作りを心がけている、好き嫌いしないで食べてもらうなどがありました。

☆郷土料理の中から「うじら豆腐」のレシピをご紹介します!! ☆



うじら豆腐とは、沖縄風がんもどき。うずらの卵に似た形から名づけられた。

< 材料 > (5人分、10個)

- ・魚すり身・・・150g
- ・豆腐・・・300g
- ・ごぼう・・・50g
- ・ひじき(乾燥)・・・3.5g
- ・むきえだまめ・・・40g
- ・人参・・・40g
- ・ピーナツバター・・・大さじ1(15g)
- ・イナムドゥチ用みそ・・・小さじ1(6g)
- ・卵・・・1個
- ・シママース・・・3g(3本指で3つまみ)
- ・かたくり粉・・・16g
- ・揚げ油・・・適量

< 作り方 >

- ① 豆腐は手でくずして、キッチンペーパーなどで固くしぼり、水気を切っておく。人参は粗みじん、ごぼうは短めの千切り、ひじきは水に戻して水気を切っておく。
- ② すり身に豆腐を加えよくすり混ぜ(すり鉢・フードプロセッサを使ってもOK)ピーナツバター、みそ、シママース、かたくり粉を入れ混ぜて、人参、ごぼう、むきえだまめ、ひじきも入れ軽く混ぜる。
- ③ 手に油を塗って、小さめの小判型に整え、160℃くらいの油で色よく、揚げる。