



令和6年12月16日発行
糸満市学校給食センター

食育授業紹介

糸満給食センターでは、市内の小中学校で栄養士による食育授業を行っています。

今回は高嶺中学校の家庭科調理実習と食に関する授業の様子です。

調理実習では幼児期のおやつについて授業を受け、2種類のおやつ（補食）を作りました。

ねらい：幼児のおやつには、朝食・昼食・夕食では摂りきれない栄養を補う大切な役割がある事を知る

献立：ミニお好み焼き

<作り方>

<材料>4人分

- ・キャベツ 60g
- ・豚肉 50g
- ・コーン缶 30g
- ・小麦粉 50g
- ・だし汁 60ml
- ・油 12g
- ・お好み焼きソース 適量
- ・かつお節 適量

- ① キャベツは5mm幅の細切りにし、豚肉はざく切りにする。
- ② コーン缶はしっかり水気を切る。
- ③ ボウルに、小麦粉とだし汁を入れてよく混ぜ、①を入れ混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひいて中火で熱し、4等分した③をお玉で流しいれて、直径8cmくらいに平らに広げる。
- ⑤ 3~4分焼き、裏返しして更に焼く。
- ⑥ お皿に移し、お好み焼きソースをぬり、かつお節をちらす。
- ⑦ 完成♪

ねらい：おやつでも野菜を入れて、栄養を摂る事が出来る

献立：野菜入りホットケーキ

<材料> 5人分

<作り方>

- ・人参 100g
- ・牛乳 100ml
- ・卵 1個
- ・ホットケーキミックス 250g
- ・油 30ml

★トッピングはフルーツや生クリームなど好きな物を使用します。

- ① 卵を割りかき混ぜ、牛乳を入れ混ぜる。
- ② 人参をおろし器ですりおろす。
- ③ ①にホットケーキミックスを3回に分けて入れ、混ぜる。
- ④ その後、おろした人参を軽くしぼり、③に入れざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油をひいて、ホットケーキミックスを焼き、串で刺して、中に火が通っているか確かめる。
- ⑥ 皿にうつし、好きなフルーツや生クリーム、チョコ等をトッピングして完成♪





幼児期のホットケーキは小さいんだね！



丁寧に、丁寧に(*^-^*)
中までしっかり火を通して！



いい香り♡
丸くきれいな形で焼けますように！



美味しくできました♡

おやつ例① (1歳半~2歳ごろ) 150kcal

バナナ1本 (90g) + キャンディーチーズ (3個) + 麦茶 = 合計 約130kcal

茹でさつま芋 (50g) + 牛乳 (100ml) = 合計 約120kcal

ロールパン1個 (30g) + りんご1/4個 (50g) + 麦茶 = 合計 約120kcal

幼児期の補食は
おやつではなく
「第4の食事」
です！みんなで
過ごし、心と体
のリラックスの
時間にしましょ
う♪

<栄養士からの講話>

人生で一番の成長期！しっかり栄養を摂ってすくすくと成長するためには、3食の食事以外にも補食が重要な役割を担っています。1日の栄養量の10~20%にとどめ、摂りすぎないように注意しましょう。また手作りをして食材の甘さを活かしましょう。

1・2年生：めあて「バランスの良い献立を考えよう！」*10/28・11/22 実施

デジタル教材を活用し、いろいろな食品と組み合わせることで栄養バランスの良い食事を摂る事の大切さを知る事で、健全な食生活を自ら営もうとする意欲を高め、実践しようとする態度を養う事を、ねらいとしました。



7月の残量調査の結果から、高嶺中学校は牛乳とごはんの残量が多い事がわかりました。成長期である中学生は今が一番身長伸びる時期！！しっかり栄養を摂って、今と将来の自分のために、好き嫌いをしないで「考えて食べる」事にもチャレンジしましょう！

5 大栄養素をバランスよく組み合わせるのは難しいなあ



主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて。。
彩りも意識して、美味しそうに見えるためには。。。

<授業の感想>

- ・これまでの自分は、朝ごはんを食べなかったりしていたので、集中力を上げるためにも朝ごはんは食べようと思いました。
- ・私は背が高くなりたいので、プロ野球選手の大谷さんみたいに、寝る前に牛乳を飲んだり、早寝早起きをしていきたい。
- ・私はこれまで間食が多かったので、控えていきたいです。

<授業の感想>

- ・これから気を付けていきたい事は、一部の栄養素に頼らず、全ての栄養素をバランスよく食べていきたい。
- ・好き嫌が多いから、なるべく減らして栄養バランスの良い食事を摂りたい。
- ・ビタミンが少なそうなので、りんごやバナナなどの緑の食べ物をもっととれるようになりたい。
- ・自分は炭水化物をあまりとってなかったの、炭水化物をいっぱいとりたい。好き嫌いせず、牛乳とかいっぱい飲むことを意識したい。
- ・栄養バランスの良い食事を摂るために、主食・主菜・副菜・副菜その他を意識して食べる。また、6つの食品群にも気を付ける。



6つの食品群をそろえる事が大切です！普段の食事を考えるときには給食を参考にしましょう！世界で活躍するアスリートもバランスの良い食事と牛乳を意識して摂っていますよ！

<食育の授業を受けて自己目標を決定しました>

- ・病気になるないように、栄養バランス良く摂り、適切な量を食べる。
- ・身長を伸ばすために、バランスの良い食事を摂る。(バドのため)
- ・部活・勉強でいい成績が残せるように、バランスの良い食事を考える。
- ・体力をつけるために、主食・主菜・副菜・副菜その他をバランスよく摂る。
- ・毎日ご飯を見て、足りない栄養素があったら入れて、バランスの良い食事を摂る。
- ・バスケの大会で勝てるように、毎日栄養バランスを気を付けたい。
- ・学校の授業で頭をフル回転させるためには、栄養バランスの良い食事をする。また、少し運動したり、早寝早起きしたい。