～　食育指導の紹介　～

食育は、児童生徒が健やかな身体と心を育むためになくてはならない教育です。おもに小学校へ栄養教諭が出張授業に出向いています。どんなことをしているか、いくつか紹介します。

小学１年生

「きゅうしょくせんたーのひみつをしろう」

西脇市の給食は、すべてセンター方式ですので、実際に給食を作っているところを見ることはなかなかできません。そこで、給食ができるまでのビデオや写真を使って話をします。実際に使用している大きなへらやしゃくを持って行くと、みんなで背比べが始まります。こんなに大きなへらやしゃくは見たことがないので、みんなびっくりしています。たくさんの手間ひまがかかってできている給食を残さず食べてほしいです。

小学５、６年生

「バランスのよい食事をしよう」

５、６年生は家庭科の授業もあり、栄養バランスや調理について勉強します。食品の３つのはたらきから五大栄養素へと発展します。

また、「お弁当の日」を実施している学校も多く、バランスのよいお弁当とは、栄養だけでなく、彩りや旬の食材、衛生面なども含めて考えなければならないことを学びます。

小学２年生

「やさいパワーのひみつをしろう」

２年生は生活科の中で、なす、ピーマン、トマトなどの夏野菜を栽培し、収穫した野菜を使って調理実習を行いました。今回は、やさいパワーについて学習し、「なすとピーマンの塩こしょういため」と「ミニトマト」を試食しました。実習前に、それぞれの野菜について苦手か聞き、数人は挙手していましたが、試食してみると、挙手した児童で、「なすってこんなにおいしくなるの？」と絶賛する児童もいました。