

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山県
取組市町村名 取組団体・企業名	倉敷市
取組の名称	食育 3色食品群を学ぼう ～リザーブ給食の献立に使われている食材をグループ分けをしよう～
実施時期	9月19日(金)
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☒ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 産物を応援しよう ☒ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	高等部の生徒は、毎日の給食を楽しみにしており、朝の会では、給食委員の生徒がその日の献立を発表し、それを受けて盛り上がっています。しかし、実際の給食場面になると、好きなものは食べるが、嫌いなものは残す生徒も見受けられるのが現状です。そのことから、好き嫌いではなく、バランス良く食べることが丈夫な体作りには必要であることを様々な場面で伝えていきます。 今回は、生徒たちの興味関心が高まる「リザーブ給食」を活用して、自分が選んだ献立に使われている食材について、「主にエネルギーになる食べ物」「主に体を作る食べ物」「主に体の調子を整える食べ物」の3つの働きに分類する学習に取り組みました。 自分が選んだ献立に使われている食材について調べ、3つの働きを黄・赤・緑に分けた枠に、食材カードを分類する活動に取り組みました。「この食材は、エネルギーになるのか」「この食材を食べると、病気の予防につながるのか」など、気付いたことを友達同士で伝え合う姿が見られました。 振り返りでは、「嫌いな食べ物も少しは食べる」「3色揃うように考えて食べる」など、栄養バランスの良い食事を食べるために自分ができることを考えることができました。今後も、3色食品群を意識して給食を食べることができるよう、教室に3色食品群の表を掲示しました。

