



「のびる」

のびるくんは、宜野湾市教育委員会イメージキャラクターです。宜野湾市特産「たいも」のようせいで、子供たちの勉強や才能がのびてほしいという願いがこめられています

令和 2 年 7 月 3 号

宜野湾市立はごろも学校給食センター

(沖縄県立総合教育センター研修員)

栄養教諭 安慶名 恭子

7月の学習内容 「沖縄の特産物について学んでみよう」

沖縄には、むかしから 食べられてきた 『島やさい』が たくさんあります。

とくさんぶつ
沖縄は特産物が豊富!



◎沖縄の「特産物」や、地域でとれた野菜や魚やくだものを食べることで、地産地消につながります。

◎学校給食も「地産地消」を心がけています!



食育授業を行いました。令和 2 年 7 月 7 日 (火) 3、4 校時 「どう違う 今と昔」-魚と野菜の摂取量からみた沖縄の現状-

～授業中の子供とのやりとり～

担任 「昔の沖縄のおじい、おばあは、その地域に育つ野菜や魚、豆腐などを食べていたおかげで、男女とも長生きの長寿県でした。しかし今では、寿命の長さを全国と比べてみると、男性 36 位、女性 7 位まで落ちてしまいました。(2015 年 調べ)

栄養教諭 「今は、どんなものを多く食べていると思う?」

児童 「油の多いもの!」「加工品!」「甘いもの!」

※ 子どもたちなりに、昔とは 食生活が少し違ってきていることを分かっているようです。



「1日に必要な野菜の量を確認している場面」

～食育の授業・児童の感想～

・魚にはたんぱく質とカルシウムが入っていて、野菜にはビタミンAやビタミンCや食物せんいが入っていると知ったので、これからは食べていきたい。(男児)

・ぼくは、沖縄は一番魚を食べていない県ということを知って少しショックだったけど、これからはもっと魚をたべたいと思いました。(男児)

島やさいの良さ

沖縄のやさいは、太陽の強い日ざしから身を守るために、えいようをたくわえるんだよ。その島やさいを食べることで、元気になるからね～

島やさいの良さ

地元でとれたものを食べると、体にもいいんだよ。「ヌチグスイ=命のくすり」だから、ちゃんとたべようね～

—全国と比べてみた沖縄の現状—

- 魚の摂取量 沖縄県 47位(78g/1日当たり)
- 肉の摂取量 沖縄県 1位(101g/1日当たり)
- 野菜の摂取量/ 男性 37位(275g)、女性 44位(246g)

— 1日にとりたい魚と野菜の量—(手ばかり)

1日にどれくらい魚を食べたらいいのかな?

3食のうち1食は 魚料理を取り入れよう!

朝 ぬた炊飯器
昼 トンカツ
夜 焼き魚

～1日分の主菜の例～

1食分の目安は、**50g** (片手に乗る量でこれくらいの大きさだよ!)

どうが 50g たまご 1こ に<50g

一日にとりたい野菜といも類の摂取量

色のとりどり野菜チンプルしてはいけません!
たとえ、じゃがいも50gにさつまいも50g

1食1回の野菜使用量は、**平均100g** (この日、お家で食べましょう!)

色のとりどり野菜 100g/日 + 色のとりどり野菜 200g/日 + いも類 100g/日 = **400g**

食教材副読本「くわつち～さびら」より

・私は、魚はたんぱく質があり、体をつくるもとだと知って、魚ってすごいなと思いました。それから、色のこいやさいとうすいやさいを合わせてりょう手3つつ分食べられるようにしたいです。(女児)

・自分はやさいがきらいだけど今日大切なことを学んで、やさいはにがてでも、一口、二口とふやしてたべようになりたいと思いました。また、80代の人もきれいなちょうなので、自分もきれいにしたいので、ちゃんとえいようをとらないといけなことが分かりました。(女児)

～ご家庭でも、意識して魚や野菜を食べるようにしてみても いかがでしょうか～

