

食育の大切さを学ぶ

城南中

食作りの現場から

新宮市立城南中学校は28日、講師に栄養教諭の真砂美紀さんを招き、同校で食育の授業を実施。10月の「和歌山県食育推進月間」にあわせ、1年生63人が受講し、給食を作る現場の工夫について学んだ。



給食への工夫を話す真砂教諭

城南中学校の卒業生である真砂教諭は、同校での思い出話や栄養教諭の業務内容を話した後、給食と弁当の違いについて質問。「給食のイメージといえば、昼ご飯、栄養管理、みんなで一緒のもの、一食300円などを浮かべますが、給食はそれだけのことを考えて作られています」と述べ、神倉小学校の給食室にある調理器具を、写真で紹介した。

給食は、一日の摂取量の3分の1以上である、エネルギー830キロカ

ロリー、たんぱく質26、41グラム、カルシウム450ミリグラム、鉄4、ミリグラムを摂取目安として作られ、多いと血糖値や血圧の上昇や体力低下に、少ないと栄養失調につながる。

真砂教諭は、「好き嫌いはいは大人でもあり、牛乳が飲めないならチーズで代用、玉ねぎが苦手ならキャベツで代用のように、食べないといけないということだけ理解し、栄養をとってくれたら。明日の給食を楽しみに頑張ってほしい」と呼びかけた。

木村こなさんは、「調理室の様子や栄養の摂取量のことなどを知らなかった。きちんと食べるのが大切だと知り、今まで何とも思わず食べていたが、今後は感謝の気持ちを持って食べたい」と笑顔で語った。

同校では、6年前から給食とともに食育を開始。真砂教諭は、1年に1回来校して食育について授業を行い、今年で3年目となる。

(香川真夕)



食育について学ぶ生徒