

おし しょくいく 教えて食育 Web vol.19

よこはましりつみなみこうとうがっこう しょくいく
～横浜市立南高等学校の食育～
ねんせい かていき そ じゆぎょう なか とりくみ
2年生の家庭基礎の授業の中での取組
について紹介します。

「家族のためにバランスのとれたおいしい食事を考えてみよう」 の様子をお伝えします!

【バランスをとりやすい食事づくりの基本の一汁二菜(三菜)で考えてみる】

こうこうせい はこれから あら 新たな かぞく を作りだす わか 若い 世代です。さまざま ねんれい がある 家族に たいおう した 食事 を作ってもらい、果 たしてそれを 達成 することができたのか 考えてもらいました。

てーま
テーマ

- 野菜嫌いな妹にたくさん野菜を食べてもらいたい。
- 最近血圧が高めなお父さんに、血圧を気にすることなく食べてほしい。
- 夏バテで食欲のない家族のために食欲が出る食事を。
- 筋肉をつけたい運動部の弟のために高たんぱく質な食事を作る! など



くふう
工夫

- 血圧が上がらないように塩ではなく少量の酢やごま油を使うことで味にインパクトを出した。
- 夏バテ防止にはお酢の味付けでさっぱりと、生姜をたくさん使い味にパンチを出した。
- 豚肉を使用することでたんぱく質とビタミンを効率よく摂取できるようにした。
- 血糖値の上昇が緩やかな米にした。同様の働きをするブロッコリーをご飯に混ぜた。
- 温めることのできる汁物に野菜をたくさん入れて野菜の摂取量を増やした。



🍎 作った感想 🍎

(生徒より)

- ・作った後の達成感と家族がおいしいと言って食べてくれたことの充実感で満たされた。
- ・今回の取組を通して、毎日夕飯を作るようになりました。
- ・献立の大変さが身に染みた、毎日お母さんありがとう!
- ・効率よくご飯を作ることを考えることができた
- ・兄弟のために作ったが、食べてもらえなかった。



(保護者より)

- ・仕事から帰ってきたら食卓が整っていたことの喜び!ありがとうございます!!おいしかった!(^^)! 後片付けまでお願いね。
- ・このような課題を出していただいてありがとうございます。大切なことだと思います。
- ・バランスのいい食事をありがとう。また作ってほしいな。

🍎 栄養 バランスの計算 をしてみてもの反省 🍎

- ・バランスがいい食事と思ったが、1日を通して乳製品と豆類をとることができていなかった。おやつを利用してヨーグルトや牛乳を飲まない小学生の妹の骨の発育が心配になった。また、お母さんは骨粗しょう症になる食事だと思った。
- ・肉を多く使い、ポリウムを出したことで弟は満足していたが、高血圧が気になるお父さんには飽和脂肪酸が多すぎたかもしれない。それぞれの家族に合ったサイズのハンバーグにすればよかった。
- ・計算してみると芋類・肉・豆類・野菜が不足していた。これらを一度に摂取できる豚汁は優れたメニューだと感じた。
- ・暑い夏を乗り切るメニューを作ったが育ちざかりの妹には穀類が不足していたと思う。運動部所属の妹にはエネルギー不足だと思った。もっと量を増やさないといけないことがわかった。

かくえいようそ はたら ねんだいべつ しょくじせっしゅきじゆん
各栄養素の働きや年代別の食事摂取基準などの
がくしゅう おこな じぶん つく めにゅー みなお
学習を行い、自分が作ったメニューの見直しと
かいぜん おこな
改善を行いました。

