

MET こどもへの食コース

取り組み内容 全体での



① 講習会

保健室の楠先生と附属小学校の栄養士さんである二谷先生による講習会を受けました。楠先生からは生活習慣について、二谷先生からは食の大切さについて学びました。不規則な生活は体に悪影響を及ぼすので、生活習慣の見直しが重要であることや、毎日3食・いろいろなものをバランスよく・一口につき30回以上噛んで食べなくてはならないということを教えていただきました。



② 献立作りと給食交流会

子どもたちに、苦手なものを食べられるようになり、てもらおうと、私たちは食べやすく工夫した献立を、各グループで考えました。そして、実際にその献立で、小学生との給食交流を行いました。野菜が嫌いな子どもも「おいしい!!」と言って食べてくれました。給食を食べた後は、各グループで用意した、食に関するクイズやゲームをして、小学生との絆を深めました。

グループ紹介

食事のリズム

どのような食事のリズムが良いのかを、パソコ先生の話聞いて調べ、進めています。特に朝ごはんを中心に考えています。

好き嫌いをなくそう

子どもたちの好き嫌いはどうしてできてしまうのか、そしてそれを克服するためにはどうすれば良いのかを考えました。

食生活の現状

今の子どもたちは、一体どんな食生活を送っているのかという事を調べてみました。

頭よくなるメニュー

頭よくなる栄養素を調べ、それを使ったレシピを考えました。

附属桃山限定

グルメを作る

学校で栽培している野菜を使い、子どもがよくなるグルメを作りました。

日本と韓国の食文化

日本と韓国の食の特徴、食文化の違いと共通点、食器のルーツなどを調べました。日本と韓国の食に興味を持ってだけでなく、世界の食文化に関心を持つようになりました。

子どもにもお母さんにもやさしいおやつ

野菜ジュースで、おいしく栄養たっぷりと野菜の組み合わせを考えたり、かんたんなおやつを作ったレシピをまとめました。

私たちは、このMETを通して、「食」について様々な面から考えることができました。そして、食が健康や生活リズムなど、いろいろなことにつながっているのだと知りました。

これから、こどもの食だけでなく、私たちの食や生活習慣も改善していけたらいいと思います。

