

食を通じた子供の健康づくり

小野町立浮金小学校から

一 給食を通して

学校給食の食事内容は「児童生徒等の健康の保持増進と体位の向上のため、多様な食品を組み合わせ、栄養的にバランスのとれた食事であること」が基本とされています。

しかし、栄養的にバランスのとれた食事内容を提供しても、苦手な野菜類が食べられず残してしまうのでは意味がありません。栄養的にバランスのとれた食事内容で、しかも、子どもたちが喜んで食



1年生の給食の様子



2年生の給食の様子

べてくれる献立はどんなものだろうかと日々頭を悩ませていました。そんなとき、小野町産のミネラル野菜の代表「ちぢみほうれん草」を試食する機会がありました。口にし

たほうれん草の甘さに大変驚きました。これならば子どもたちも喜んで食べてくれるはずと確信しました。

実際、ほうれん草を苦い顔で口に運んでいた子どもたちが、ちぢみほうれん草を食べると、ニコニコ顔で「あまくておいしい。」「もつと食べたい。」とまで口にするようになりました。

ちぢみほうれん草を使用するにあたり、調理方法も工夫しました。それまで、ほうれん草は汁に入れて煮込んだり、おひたしで味を付けたりしていました。ちぢみほうれん草の場合は汁の最後にパツと散らすように入れたり、軽く湯通しして

サラダに入れたりしています。

美味しく、しかも、ミネラル豊富な野菜は、子どもたちの健康づくりに大いに役立っています。

今後、子どもたちの健康の保持増進のために、小野町と農協で推進する「安全でおいしいミネラル野菜」を積極的に取り入れ、栄養的にバランスがとれた、しかも、子どもたちが喜んで食べられる給食提供のために努力したいと考えています。

また、この「食」を通じた健康づくりが、各家庭へ広まるようミネラル野菜の豊作を期待しています。

二 学習のなかで

五年生の総合的な学習の時間で、地域情報を取り上げています。一学期は、地域の探索や地域の方のインタビューを行い浮金地区の特色を調べています。

調べる特色の一つとして、「ミネラル野菜」が挙げられています。七月はじめには、子どもたちが、ミネラル野菜を作っている過足フチ子さん、石井勝利さん、藤

