



# 給食だより

Nodai Toka

東京農業大学稲花小学校

発行日 2024年6月21日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

蒸し暑い日が続いたと思えば、大雨で肌寒い日もあり、寒暖差で体調を崩しやすい季節です。蒸し暑いと食欲が落ちやすいですが、学童期は体の成長が著しい大切な時期ですから、必要な栄養素を食事からしっかり摂りましょう。

## ■ 4年生食育「『バランスよく食べる』とは？」

4年生は保健体育や理科で、ヒトの体について学んだ上で、健康に過ごすために「運動・栄養・休養」が大切さであることを体系的に学びます。先日、その中の「栄養」について、「バランスよく食べるとは？」を栄養教諭と学習しました。

授業の前週に、予習として『『どうしてバランスよく食べる必要があるのか』、『バランスよく食べないとどうなるのか』について、これまでの日常生活から思いつくことを考えておいたり、家族と話し合ってみたりするように』とお知らせしたところ、多くの児童が自分なりの答えを考えて授業に臨み、活発に発言することができました。

バランスよく食べる必要性について認識する方法の一つとして、「赤・黄・緑の3色食品群を偏りなく食べる」という考え方があります。給食の献立表を使って、料理に使われている食材が3つのカテゴリーに分類されていることを、車に置き換えて確認し、それぞれの働きについて学びました。

車は、車体＝赤（血や肉になる）、ガソリン＝黄（熱や力になる）、メンテナンス＝緑（体の調子を整える）がすべて揃わないと走らせることができません。ヒトの体も、3色の食品群を揃えて食べることで、元気に過ごすことができます。

その後、ある日の給食の食材を3色食品群に分類しました。日ごろ、給食時間のパワーポイントや稲花タイム、理科の授業などで食材について学んでいるため、とてもスムーズに分類することができました。「油揚げ」のように、豆腐（赤色）を油（黄色）で揚げて作られた食品はどちらに分類するのか迷うような食品（ここでは両方に分類）も、自分なりの考えから答えを導き出し、次々と分類できた様子に感心しました。

次回は、「食べる量」について学びます。これまでの体験や五感をフルに活用して、学びを深めてほしいと願っています。



## ■ 冷凍みかんから見るふしぎ

### ～体験と知識がつながるとき～

先日、給食で冷凍みかんを提供した時に、「凍ったみかん」と「溶けたみかん」では、どちらが甘いか食べ比べをしてもらいました。

「『溶けたアイスクリームがとても甘かった』という経験はありませんか？凍ったみかんは、口の中が冷たくなり甘さを感じにくくなるため、溶けたみかんの方が甘く感じます。」という解説を示したところ、高学年のある学級で、「『果糖は冷やすと甘くなる』という話と矛盾している」と盛り上がったそうです。

子どもたちのするどい視点に驚くと共に、これまでの知識や経験と結び付けて疑問に感じる感性と子どもたちの成長にとっても感心しました。

「丸ごと1個買ってきたスイカを半分に分けて、冷蔵庫（5℃）と野菜室（12℃）に分けて保管したら甘さが違った。」「苺狩りで食べた時はとても甘かったのに、お土産に持ち帰って冷蔵庫に保管して数日後に食べたら酸味が増した。」など、果物にまつわる様々な体験を思い出し、それらの事象との違いや理由を考えようとする視点は、とても大切です。

冷凍みかんの場合、みかん自体の「酸味」や「糖度」、「溶け具合」、「体温」、「凍ったみかん」と溶けたみかんのどちらのみかんを先に食べたか、「みかんの前に食べた食品の味による影響」など、様々な要因により感じ方はいく通りにも変化します。

また、確かに「果糖は冷やすと甘くなる」のですが、その理論を理解するためには、「果糖は何℃になると甘くなるのか（物質の温度）」、「冷やしたり冷凍したりすることで、糖や水の物性がどのように変化するのか（物質の変化）」、「糖には、果糖だけでなく、ブドウ糖やしょ糖など様々な種類があり、みかんはどの種類の糖で構成されているのか（物質の性質）」など、これから学ぶ中学理科や高校化学・物理での知識が必要になってきます。

「給食の冷凍みかん」をきっかけに、今後もその視点を大切にして、科学についてもっと学びたいという意欲を持ち続けてほしいと願っています。

なお、6月7日（金）に実施した1年生保護者対象の給食試食会でも、冷凍みかんをご参加の皆様にご覧いただき、また、この実験についてもご説明しました。給食での子どもたちの学びを、ご体験いただけたのではないのでしょうか。

**れいとう 冷凍みかんの じっけん**

こお と あま  
凍ったみかんと溶けたみかんはどちらが甘いでしょうか？

かわ はんぶん わ こふさ と  
皮がついたまま半分に分けて、小房をばらして溶かした  
みかんと、凍ったままのみかんを食べ比べてみましょう。



かわがついたままのみかんは、とけにくいよ

バラバラにしておくと、はやくとけるよ

と た あま  
溶けてしまったアイスクリームを食べたら、ものすごく甘かった

けいけん こお くち なか つめ  
という経験はありませんか？凍ったままのみかんは、口の中が冷たく

あま かん  
なるで、甘さを感じにくくなります。