

# 食育 5 分間指導（動画）

## ～役立つ10の話と1つの歌～

制作 らくらく食育研究会

### 「れんこんパワーの話」（2分10秒）

れんこんの驚くべき3つのパワー、「よくかむことによって、頭の働きがよくなる」「おなかの中がきれいになる」「病気にかかりにくくなる」について、わかりやすく説明しています。これを見ると、子どもたちが「れんこんを食べよう！」と思うこと間違いなし！！

### 「こんさいの話」（4分30秒）

植物の根っこ、根菜のお話です。子どもたちが苦手な根菜に多く含まれる食物繊維のパワーについて説明しています。おなかの中がきれいになることで、体全体が元気に！！子どもたちの「食べなくちゃ！」という気持ちを高め、苦手なことも忘れさせてしまうかも！？

### 「牛乳を飲モ～の話」（3分36秒）

寒い時期には、飲み残しが多くなる牛乳。牛乳が苦手な男の子と、牛乳を飲むとおなかの調子が悪くなる女の子の2人が、牛乳から飛び出した「カルシウムくん」との会話を通して、カルシウムの大切さを学びます。成長するにつれて手の骨が増えていく様子の写真や、ピークボーンマスのグラフで、カルシウムが成長期こそ必要な栄養素であることを意識付けます。また、牛乳といろいろな飲み物に含まれるカルシウムの量を比較し、飲み物として牛乳を選択しようとする意欲を高めます。牛乳アレルギーをもつ子どもたちに向けて、牛乳以外のカルシウムの多いおすすめ食品も紹介しています。

### 「よくかむといいことがある話」（4分55秒）

よくかむことは、誰でも手軽に実践できる健康法。よくかむことの効果「食べ過ぎを防ぐ」「味がよくわかる」「集中力が高まる」「胃腸の働きを助ける」について、具体例を示してわかりやすく説明しています。「もぐもぐかめかめ」の歌と合わせて視聴すると、より効果的です。

### 「もぐもぐ かめかめ」（45秒）

かむ回数目安は、一口30回。うさぎとかめの替え歌「もぐもぐかめかめ」に合わせて、自然に30回、楽しくかんで食べましょう。よくかむことを意識付けるための、お役立ち動画です。なお、「よくかむといいことがあるお話」と一緒に視聴すると、より効果的です。

### 「阿波尾鶏の話」（4分37秒）

誰もが一度は聞いたことがある徳島県のブランド地鶏、阿波尾鶏。品種や育て方などにこだわり、大切に育てることで、適度な旨味と歯ごたえが生まれます。阿波尾鶏の特徴をわかりやすく説明し、地場産物への理解を促します。

### 「黒毛和牛の話」（3分50秒）

牛乳や乳製品、お肉など、食生活には欠かせない牛。大きく分けて、乳用種と肉用種の2つがあります。普段はあまり知られない牛のお話をかわいいイラストで説明します。モ～という鳴き声が始まりの合図です！

<p><b>「魚ちゃんと徳島の魚を知ろう」ハモ編 (3分32秒)</b></p> <p>魚大好き「魚ちゃん」が、まだまだ知らない徳島の魚について学んでいくシリーズ。第1弾は、紀伊水道で多くとれ、京阪神で人気の「ハモ」のお話です。ギョギョギョ！</p>
<p><b>「魚ちゃんと徳島の魚を知ろう」ブリ編 (4分42秒)</b></p> <p>魚ちゃんが海辺を散歩していると、目の前にけがをした1頭のウミガメの子どもが。助けたお礼に、ウミガメ親子の家に招待された魚ちゃん。さあ、どんな展開が待っているのかな。</p>
<p><b>「魚ちゃんと徳島の魚を知ろう」サワラ編 (4分47秒)</b></p> <p>第3弾はサワラ編。魚が苦手なメイちゃん。魚ちゃんに給食のサワラを食べてもらうことに。そこへ栄養士の先生が現れて…。魚が苦手な子も、思わずペロッと食べるかも！！</p>

<p><b>「学校給食の歴史を知ろう」(4分47秒)</b></p> <p>そういえば、学校給食っていつからあるんだろう…。実は、今から100年以上も前に、とあるお寺のお坊さんが、「子どもたちのために」と始めたことがきっかけで、全国に広まりました。しかし、100年以上もの間続けてこられた背景には、紆余曲折がありました。全国に広まり、定着しつつあった矢先に襲う、戦争による食糧不足。学校給食は中止へと追い込まれます。その後、戦争は終わったものの、子どもたちは栄養不足。今こそ学校給食を再開できたら…。そんな時、あることがきっかけで学校給食は再び息を吹き返します。今や、世界に類を見ない独自のスタイルに進化した日本の学校給食。その歴史を紐解いていきます。</p>
--

<p><b>らくらく食育研究会について</b></p> <p>「楽しく、楽に、遊びのように仕事ができたらいいなあ」というコンセプトのもと、「あったらいいな」と思う教材作りに取り組んでいます。「こうだったら楽しいな」「こうすると面白い」等、自由な発想のもと、メンバーお互いの良さが引き出され、楽しく、緩く頑張っています。</p>
---