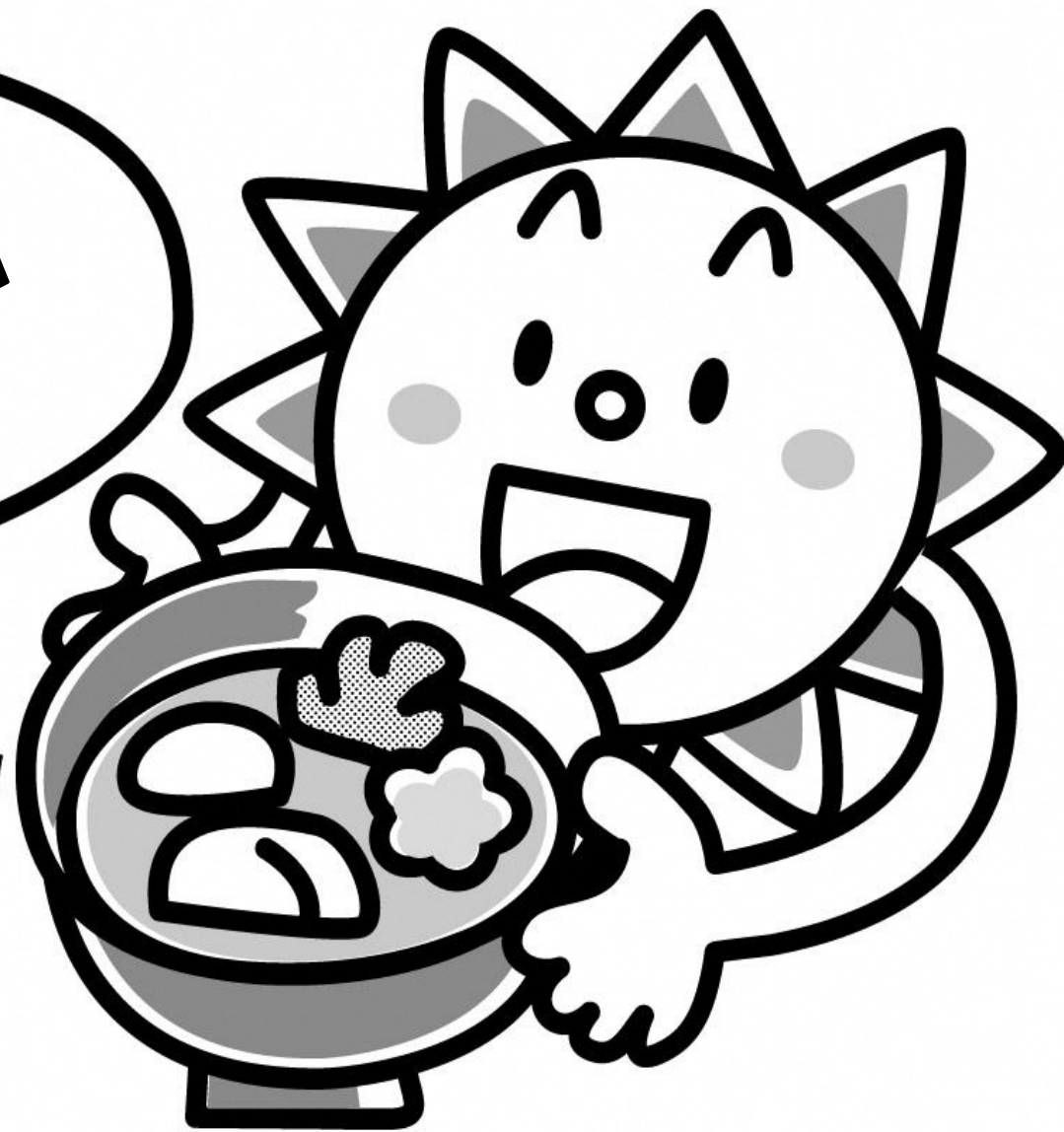
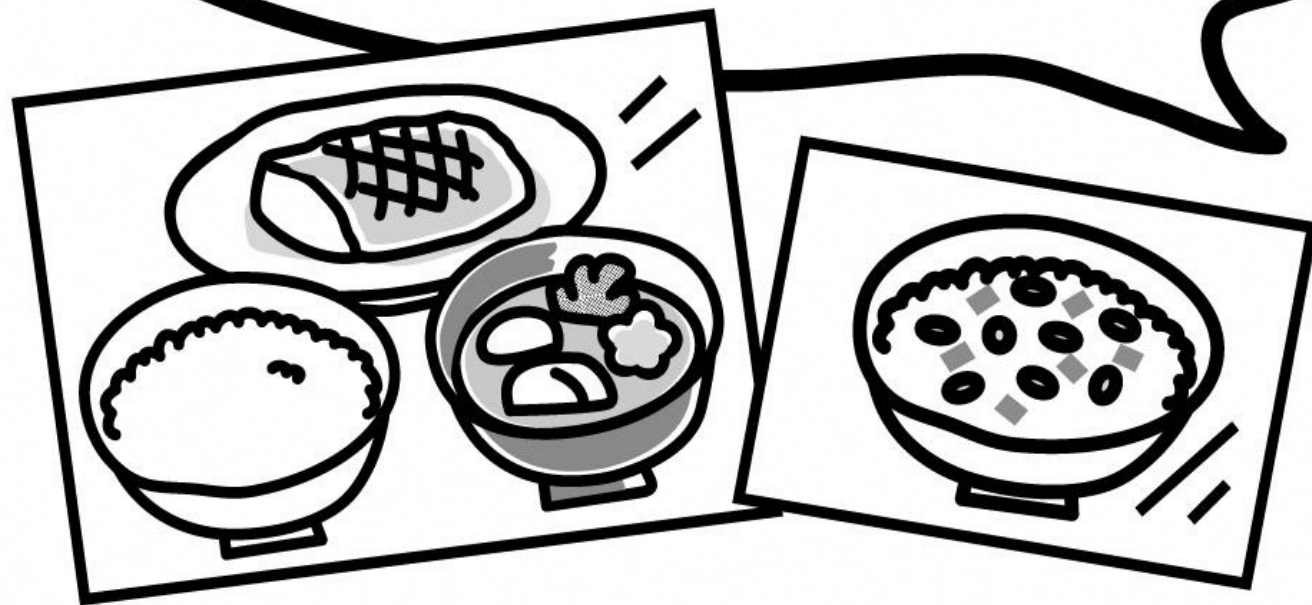


わくわくにこにこ
食育だよい



寒河江市立南部小学校 5年生版

山形ワイヴァンズ応援給食 編 令和4年9月7日

9月6日(火)山形県教育委員会×山形ワイヴァンズ共同企画「食育プロジェクト」

山形ワイヴァンズ応援給食

を実施しました。

この食育プロジェクトは、学校に山形ワイヴァンズの選手に来ていただき、バスケットボールの交流と食に関する指導を実施することにより、児童の食への興味関心を引き出しながら、バランスの良い食事の大切さや食文化・食を大切にする心などの育成につなげることをねらいとしているものです。今回5年生が申し込みをし、応援給食が実現しました。

<献立のテーマ>

給食で 選手も私たちも「ともに」元気に。

#21 田原隆徳選手



バスケットボール交流では、パス練習やシュート練習をしました!

食育では、食育クイズや5年生が選手に聞きたい食に関することをインタビューをしました!

#95 齋藤瑠偉選手



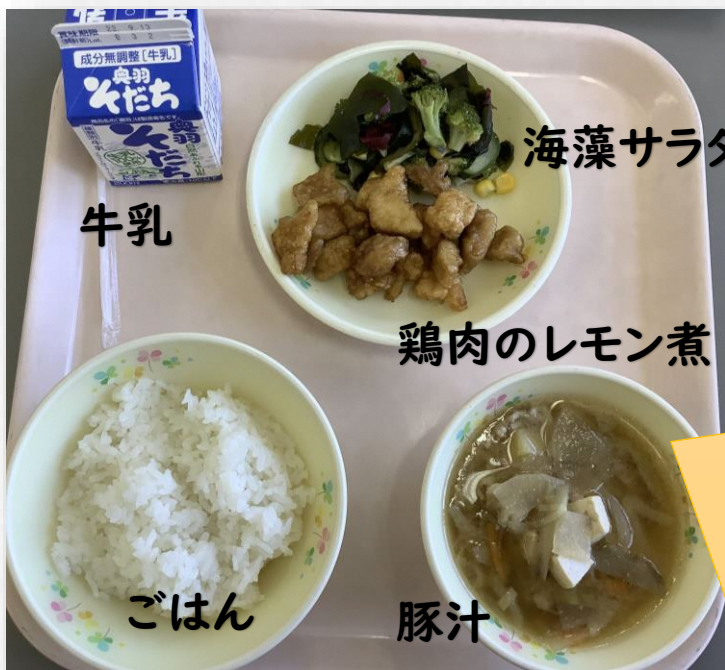
給食の感想をお聞きしたら、「おいしかった!」「鶏肉のレモン煮いいですね!」と聞いていただきました(^^)

<献立のポイント>

☆鶏肉のレモン煮は、油で揚げたお肉とさっぱりしたレモンがバランスよく混ぜられていることで、とてもおいしく食べられます。

☆海藻サラダは、野菜も入っていて、栄養豊富でさっぱりと食べることができます。

☆豚汁は、私たちもみんな好きな献立で、野菜もたっぷり入っているので元気になれるなど考えました。



<お知らせ>山形ワイヴァンズ様より、全校生にステッカーをいただきました。

食育プロジェクトのひとコマより





子どもたちは、真剣にパスやシュート練習に取り組んでいました。また、選手のダンクシュートやスリーポイントシュートのカッコいい姿に、大きな拍手があがりました♪



齋藤選手



田原選手

子どもたちから選手に聞きたい 食に関することをインタビューしました!

何を食べたら身長が伸びますか?

肉!肉!ごはん、野菜。僕は肉をたくさん食べて大きくなったと思う。

まずは、好ききらいをしないこと。しっかり、いっぱい食べて、寝る! そしたら大きくなります。

嫌いな食べ物がありますか?

はい、僕は野菜がきらいです。でも食べます。きらいでも食べてます。からだにいいので。

今はないです。でも小学生のときは、らっきよとなすがきらいでした。でも今は好きです。

どうやって克服しましたか?

鼻をつまむと味がしないので、口に入れて水で流し込みます(笑)

きらいなものと好きなものを一緒に食べるとか工夫する。例えば、にんじんがきらいでもカレーと一緒になら食べられるとか。

きれいなものをどのようにして食べていましたか？

好きなものを一緒に食べる。

きれいだと思うものを一回さける。今食べてダメなものは、秋に食べてみるとか、時期をずらして食べてみれば変わるかもしれない。

いつもどのような食事をしていますか？

スポーツ選手は、からだが大事なので、たんぱく質（魚・肉・たまご）を必ず1日3回の食事に入れて食べるようにしている。

朝昼晩、栄養のバランス（五大栄養素）よく食べています。給食もバランスで考えられてると思うので、好ききらいしないで、しっかり食べるのと、クイズでもあったように、1年のうち約905回は家で食べるのでしっかり食べるようにプロとして意識しています。

栄養バランスは、どのようにしてきちんととっていますか？

ごはんのみそ汁とおかずと野菜を必ずつけるようにしていて、しっかりごはんを食べないと風邪とかひいたりするので、ごはんはしっかり食べています。

甘いもの（ジュースやお菓子）をあまり摂りすぎないようにするんだけど、食べる日を決めて、メリハリをつけている。それから、3食しっかり食べる。食べ物に関する勉強を自分でもして、バランスをみたり、食品表示をみたりもしている。

バスケットをしているときは、どんなものを
食べる人が多いですか？

エネルギーをたくさん使うので、すぐに食べることができて体に吸収し
やすいもの（おにぎりやバナナとか）、スポーツドリンクを飲んでます。

ゼリー飲料などを摂るようにして、練習が終わったらおにぎりとかを
食べている。練習中に飲むものは、スポーツドリンクやアミノ酸飲料
を摂り入れている。

シーズン中とオフシーズンでは、食べるものや食べる量は変わりますか？

僕は、あまり変わらないですね。

変わりますね。オフシーズンは食べますね。でも食べすぎると太ってしまうので、そこはうまくやっている。もちろん、
シーズン中も食べないと痩せてしまうので食べるんですけど、我慢しているものとか脂っこいものとかは、オフ
シーズンに食べるようにしています。まったく食べないわけではないです。

お礼のことは



いつもけっこう給食を減らして食べているのですが、今の話を聞いて、もう少しがんばって
みようと思いました。今日は、本当にありがとうございました。（児童代表より）

子どもたちから

選手へ届けるメッセージより

応援給食終了後、「選手へ思いを届けよう！」と、一人ひとりがメッセージを書きました。その中の一部を紹介します。これから、色紙に貼り完成させ、山形ワイヴァンズへ送りたいと思います。

今回、プロスポーツ選手の力をお借りし食育を行えたことは、子どもたちにもいい刺激になったようです。

わたしは今まで
体育が苦手だったけれど
教えてくださったおかげ
で運動が好きになりました。
帰ったが栄養バランスが
よくなってないか今までの自分
を見直しておようと思います。

わたしは、苦手の食べ物
があるのでがんばって
食べたいと思います。
これからも、バスケットを
がんばってください。
ありがとうございました。

学んだことは、
いろいろな食べ物は
好きなの①にまぜ食べれば
こくふくできる方法を家で
やりたいと思いました。
いろいろな事を教えて
いただきありがとうございました。

ぼくは、2人の話を
聞いてバランスよく食べて
いるということが心に残りました。
ぼくも赤黄緑の3つのバランスを
食事をしていきたいです。

今日のように
バスケットボールをして、
ゴールに入るとき
の技とか、投げ方を
教えてくれて
ありがとうございました。

私は、試合前、
試合後に何を食
べれば良いのか分から
なかったのが知れて良
かったです。陸上の大会で
話かそうと思います。バス
ケットの試合も頑張りたいです。

田原選手と
藤選手は、きれいな食
べ物を好きなもの
といっしょに食べると
食べれると言っていた
ので、チャレンジして
みたいですね。今日は
ありがとうございます。

バスケットボール
や食について教えて
いただきありがとうございました。
いつもはへら
していたけど今度から
はきちんと食べよう
と思いました。