



子どもにとっての食育
近年、子どもの発育・発達的重要な時期に、ライフスタイルの変化などによる栄養バランスの偏った食事や、朝食欠食などの不規則な食事、それに伴って生ずる肥満、やせなど成長過程における子どもたちの健康への影響が懸念されています。その



給食

健康な体は食事から

ため、食についての正しい知識を身につけ、健やかな心身と豊かな人間性を育む「食育」が重要となります。

※食育とは…子どもたちの「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を養い、いきいきと暮らしていくことを支援する教育です。

給食は生きた教材

給食は、準備・会食・片付けなど一連の活動を繰り返しておこなうことができるので大切な食育の場となっており、「生きた教材」といわれています。正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、食事のマナーなどを学び、感謝の気持ちも育てます。

栄養教諭による食に関する指導

大口町では学校給食を活用して、栄養教諭による「食に関する指導」がおこなわれています。学年に応じた内容で、教科などで学習したことを確認し、食への関心を高めることを目的としています。

学年	題 材	関連教科
		参考図書
小1	給食はどこからくるのかな？	生活科
		給食室のいちにち
小2	食事のマナーについて考えよう	学級活動
		どこからきたの？おべんとう
小3	めざせ はしの使い方名人	学級活動
		テーブルマナーの絵本
小4	食べ物の3つのはたらきを知ろう	保健
		そのときがくるくる
小5	和食について考えよう	社会
		おすしやさんにいらっしやい
小6	朝食を食べよう	保健
		はなちゃんのみそ汁
中1	中学生の栄養	技術・家庭
		いのちをいただく
中2	スポーツ栄養	保健体育
		タスキメシ
中3	受験期の栄養	学級活動
		菌たろう

▲給食の時間における食に関する指導計画。テーマに添った参考図書も紹介しています。



大口中学校栄養教諭
河合さん

大口町の小中学校の給食の献立は河合さんと西小学校栄養教諭の前田さんの2名で考えられています。

河合さんは大口中学校のほか北小学校・南小学校でも食育指導をおこなっています。



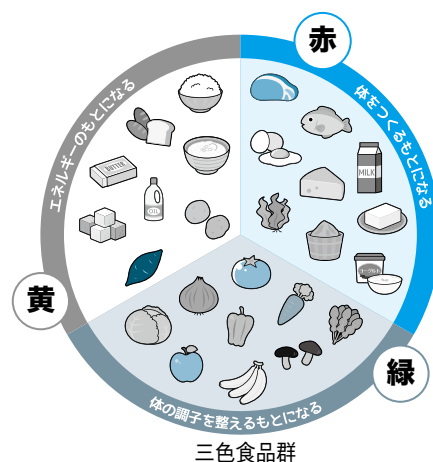
食べ物の3つのはたらきを知ろう

北小学校4年3組で栄養教諭の河合さんによる、食に関する指導「食べ物の3つの働きを知ろう」がおこなわれました。河合さんと一緒に給食を食べながら、好きなメニューや苦手な食べ物について話題が広がり、揚げパンやフルーツポンチのリクエストが聞こえてきました。苦手な食べ物は児童によってさまざま

で、この日の献立にあった吉野汁と答える子もいました。また、普段から給食で気をつけていることを聞かれると、「ひじをつかない」「お椀を持つ」「作ってくれた人に感謝して残さない」などの声がありました。

この日の献立は、ごはん・牛乳・いわしのレモンソースかけ・ひじきの五目煮・吉野汁。食後、食べ

たばかりの食材が、赤・緑・黄の三色食品群のどれに当てはまるかを考えました。三色食品群とは、見た目の色ではなく、食品に含まれる栄養素の働きを基に3つの色に分類されたもの。この3色を偏りなく揃えた食事を摂ることで栄養バランスが整う目安になります。給食には3つの栄養素がバランスよく含まれていることや、苦手な食べ物も、



体にとって重要な役割を果たしていることを学びました。

最後に、明日からの給食をどう取り組むかを発表し「バランスよく食べる」「嫌いな食べ物も一口だけでも食べてみる」「お腹がいっぱいになる前に嫌いな物を先に食べる」などを宣言しました。

河合さんから伝えたい事

何も考えずに食べていると、ただ美味しいかどうかになってしまいます。家庭だと好きな物に偏りがちですが、給食でいろいろな食材に出会ったとき、体にどんな影響があるのかを意識してもらつと、嫌いな食べ物も見方が変わってくるかもしれません。『自分の体は自分が食べた物でできている!』というも伝えていきます。バランスのとれた食事で健康やかに成長してほしいです。