



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

子どもへの食育は、健やかに生きる基礎づくり

子どもへの食育は、健康な心身を育むために大切であることに加え、生涯に及ぶ食習慣の形成にも大きく影響するため非常に重要です。

子どもの頃に身についた食習慣を大人になって改めることは難しいため、成長期にある子どもへの食育では、健やかに生きるための基礎を培うことも重要な目的の一つです。

日々の食育は、家庭で普段の食事の場において、日々積み重ねていくものです。しかし、ライフスタイルの多様化や、食に関する情報が氾濫する現代では、学校、家庭、地域が連携して次代を担う子ども達の食育を推進することが求められています。



子どもの頃から学び、身につける一生涯の食習慣

我孫子市では、小中学校での食に関する指導をとおして「地産地消や農業体験を通じ、生命の尊さを学び、食べものを大切に作る気持ちを育てる」「食事のマナーや食事を通じたより良い人間関係の形成能力を身につける」「望ましい栄養や、食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける」ことを目標とし、毎日の給食や授業をとおして年齢に応じた指導を受けています。今号では学校ではどんなことをしているのか、実際の授業の様子をお伝えします。

取材
しました！

我孫子第二小学校6年生の食育授業風景をウォッチ！！



生活習慣病を予防するためには、 どんな食生活に気をつけたらよいのだろう？



小学6年生の保健では、病気の予防について学習します。生活習慣病について学ぶ授業では、よくない生活習慣の積み重ねは生活習慣病を起こすことや子どもの頃からの生活習慣が大きく関係することを学び、自分の食生活などの改善案を考え、班ごとに発表していました。



こんな意見が出ました！！



「まごわやさしい」★を
家でもとるようにする。

脂肪の多い食事をする時は
野菜をしっかり食べる！

ごはんの前に
お菓子を食べない。

好き嫌いせず色々食べる。

お酢を使って塩分を減らす。

野菜中心の食事にする。

★「まごわやさしい」とは、昔からの和食文化を受け継いだ健康的でバランスの良い食事の覚え方で、食材の最初の頭文字を覚えやすく言い表したものです。生活習慣病予防などに必要なビタミン、ミネラル、カルシウム、たんぱく質などの栄養素がバランスよく摂取できる食材で、給食にも毎日のように登場します。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
ま	ご	わ	や	さ	し	い
め	ま	か	さ	か	い	も
		め	い	な	た	け

毎日の給食をとおして体感する正しい食事のあり方

授業の中では、生活習慣病予防に役立つ食材やその役割、バランスの良い食事についても伝えていきます。子どもたちは、毎日の給食には生活習慣病予防に役立つ食材が豊富に含まれていることや、給食はバランスの良い食事の見本であることに気づき、自らの食事を振り返っていました。

また、この他にも家庭科の授業でバランスの良い食事1食分の献立を考えていくなどし、将来、健康的に暮らせるような献立づくりができるようになって卒業することを目指しています。

このように学校の栄養士（栄養教諭・学校栄養職員）さん達は、教育活動の中で生きた教材として給食の献立を活用し、さらに毎日の給食時間を通して望ましい食事とは何かを体得できるよう様々な工夫をしているそうです。

学校給食は、教育の一環として法律上にも位置づけられており、子ども達が将来に渡って正しい食生活を身につけられることを目標として、学校ではいろんな角度から食育を行っていることがわかりました。



とある日の給食。
『まごわやさしい』が
全て入っています。
なお、ごまは種実類、わか
めは海藻類、しいたけはき
のこ類を指しています。

正しい食事のあり方について
体得できるよう工夫しているうなあ～

学んで子どもが健康に、聞いて家族も健康に！

授業では、班ごとに食生活などの改善案を考え発表しましたが、その後、保護者に自分自身の生活習慣病予防宣言を発表するという宿題がありました。

その宣言を受けての【お家の人から】には、『食事・運動・睡眠に気をつける気持ちを持ち続けられるよう私も努力したい。』、『野菜がどうしても不足してしまうので、量や種類にも気を配りたい。』、『レシピを工夫し野菜がとれるよう配慮していきたい。』、『忙しいと油ものが増えてしまうので気をつけたい。』といったコメントがありました。

子どもの授業での学びをとおし、保護者の食生活改善や食育への意識が高まっている様子がうかがえます。

このような授業をとおした保護者への働きかけのほか、給食試食会や食育だより・給食だよりをとおして保護者に対しても情報提供をするなど食育を行っています。



《学校で配布している食育だより》

学校の食育を家庭で継続し、大人も子どもも食育推進！

教育現場で行われた食育は、家庭でも継続して実践することが必要です。

子どもが教育現場で受けた食育は、家庭での実践に結びつけ定着させることが望めます。そして、保護者自身が食育にさらに興味・関心をもつことにより、子どもの食環境も整っていきます。家族そろって食育に取り組みましょう！

《問い合わせ》

我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126