



### 保護者のみなさんへ

インフルエンザの流行により、学校も家庭も健康に気遣うことが多くなって大変な時期ですね。冬に向かって、うがい・手洗い・マスクの習慣を身につけて予防に励んでいきたいものです。

さて、今回の食育だよりは、1学期に実施した行事や授業の報告と、今後の方針についてお知らせしたいと思います。

主に、4つの小学校の低学年対象の全14時間の食育の授業と夏休み直前に2回に分けて実施された静和小学校の「家族料理教室」についてお知らせします。

尚、2学期は4つの小学校の高学年対象の全18時間を予定しています。岩舟小の12月家庭教育学級では「子どもがおいしく食べられる野菜料理」の講座を行います。ふるってご参加ください。

## 食の指導は「ジグソーパズル」のように

新しい学習指導要領では、生きる力と確かな学力の2つを大きな目標に掲げています。食育も学校の教育活動全体を通じて発達段階に応じた身につけさせたい力を、各教科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動などを通じて養っていかようとしています。

おおまかな目標は、小学校1~4年生は「好き嫌いなく食べることができる」5.6年生は「3つの働きがわかり、バランスよく食べることができる」中学生は「成長に必要な栄養の特徴を知り、簡単な日常食の調理ができる」です。

## 食育の授業は家庭でも生かされています。

小2の「やさいとなかよしになろう」の食育の授業を実施しました。野菜の実物に触れ、必要量を知り、体によい働きがあることを知り、給食がんばりカードを3日間つけたことで意識が高まったようです。



小3の「おやつのとりにかたを考えよう」ではスナック菓子から野菜・果物・おにぎりに切り替えることで、量的にも自由に選べ、体によいということで、早速おやつを見直す児童が多かったそうです。学校で学んだことが、家庭でも生かされ、より良い食習慣形成ができるよう、保護者のご協力をよろしくお願いいたします。

## バランスを考えて食べられます！

小学4・5年生の学級活動に出させていただきました。食べ物は働きによって3つに分けられることを学び、給食を題材にして、食べ物を赤・黄・緑に分けてみました。18種類の食品が使われていて、3つのグループがバランスよく入っていることを確認しました。児童の感想から、好きなものばかりとっているとバランスが悪くなることや、好き嫌いをなくすことの大切さがわかった等の感想がでてきました。

黄（ごはん等）赤（魚、肉、大豆製品、卵）緑（おひたし、野菜いため、野菜たっぷりみそ汁等）の3つがそろっているような料理のとりに方を知り、宿泊学習のバイキングのとりに方に生かせそうです。



## 7月の行事（静和小）

県教委の委託を受けて11日、18日の2回に分けて「家族料理教室」を実施しました。地元産の食材を使い、手軽でおいしいバランスのとれた朝ごはんを作りました。参加した方から「ふれ合いの機会となった」「楽しく、ゆったりとできてよかった」という感想を頂きました。

メニューは 梅かつおごはん、ししゃものみそそばろあんかけ、にらのかきたま汁、巨峰でした。



## 食育の授業風景（小野寺北小4、5年）

