

食育だより

岩舟町教育委員会

2010. 3. 1

3月号

編集 櫻井 早苗

子供達の食について
一緒に考えましょう!

保護者のみなさんへ

インフルエンザの流行から今度はノロウイルスに移りつつあるこの時期、学校も家庭も「手洗いの習慣」をしっかり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、2, 3学期に実施した行事や授業の報告と、これらの授業を支えてくださった各学校の校長先生はじめ担当の先生、保護者の方へのお礼の気持ちを込めてお知らせしたいと思います。

主な内容は、小学校5年生対象の「朝食」の授業と小6、中3対象の「生活習慣病」の授業、小3対象の「しもつかれ」の授業、「恵方巻の実習」、岩舟小学校の「家庭教育学級」についてお知らせします。

2月5日に行われた健康教育研究大会にて岩舟町の今年度の「食育の実践」の発表をしましたことを申し添えます。

「生活習慣病について」学びました。

小学校6年生と中学校3年生は、それぞれの発達段階に応じて「生活習慣病」について学びました。健康によくない生活の積み重ねが関係して起こる病気を「生活習慣病」ということを知り、食事・睡眠、運動の3つのポイントを中心に自分の生活リズムが整っているかふりかえてみました。6年生は模擬バイキングをして給食との比較で、自分の食事内容の問題点を各自が意識することができ、今後の生活に生かしていくきっかけになったようです。

中学生は栃木県が脳卒中死亡率が高い事を知り塩分の取りすぎに気をつけようとする実践的意欲づけになったようです。

郷土食や行事食も学びました。

小3の「しもつかれのひみつを知ろう」の食育の授業を実施しました。残り物利用の昔の人たちの知恵の結晶であり、栄養的にも赤・黄・緑の働きがすべて入っていることを知り、嫌いだったけれど食べてみようと思ったり、さらには郷土食として次の世代に伝えなければという使命感も持てたようです。

学校 ↔ 家庭 地域

節分の日小野寺南小の4年生学活「親子で恵方巻を作ろう」を行いました。初めて包丁をにぎる我が子を優しく見守る保護者の姿が印象的でした。食を通した家族の触れ合いは確かな「絆」を作ってくれと確信しています。このような機会を意図的に作って、より良い食文化形成ができるよう、保護者のご協力をよろしくお願い致します。

バランスのよい朝食を考えて食べられます!

小学5年生の学級活動「1日のはじまりは朝食から」に出させていただきました。

指導内容は

- ・朝食の役割を考える。
- ・普段の朝食を働きごとに分類し、栄養のバランスの実態に気づく。
- ・理想の朝食メニューをグループで考える。

指導効果として先生からでた意見は

- ・朝食は脳の働きや健康と深い関係があることを意識することができた。
- ・食事バランスについての意識も高まった。
- ・児童の朝食の実態を知ることができ、保護者に感想を書いてもらうことで家庭への意識付けにもなった。



12月の行事 (岩舟小)

8日に1年生の保護者対象に家庭教育学級「子供がおいしく食べられる野菜料理」の調理講習会を実施しました。豆や海草、豊富な種類の野菜を使い、簡単でおいしいバランスのとれたものとなりました。参加した方から「家でも早速やってみたい」「身近にある材料でできそう」という感想を頂きました。その中の1部は2月の給食にも登場しました。

メニューは ジャンバラ、わかめのジュージュ、野菜たっぷりポタージュ、りんごの蒸しパンでした。



食育の授業風景 (静和小5年)

