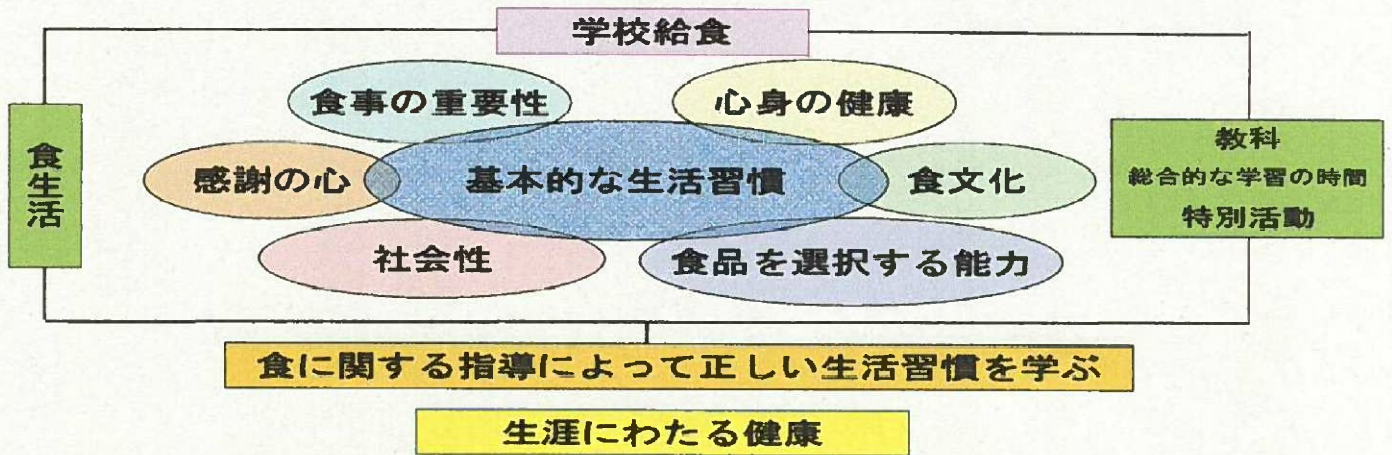


小学校の食育(食に関する指導)

食べ物や食事についての正しい知識や食習慣を身につけ、さらに食べ物の大切さや感謝の気持ちを育む心の教育のために、毎日の学校給食を中心として、いろいろな教科や総合的な学習で授業を行っています。



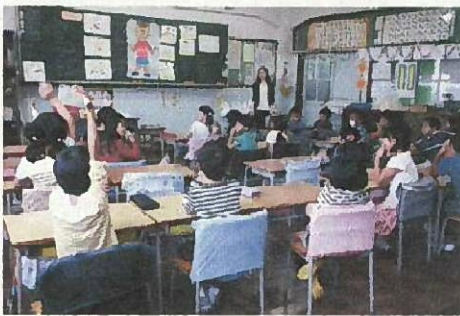
食に関する指導の目標 (食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力・感謝の心・社会性・食文化)



6つの目標を達成するために、各小学校では食に関する指導の「年間指導計画」を作成しています。

食に関する指導(学校での食育)の指導例

☆1年「いろいろたべよう」(学級活動)



ねらい

“ブーフーウー”の紙芝居を使って、毎日元気で過ごすためには、いろいろな食べ物を食べようとする態度を養う。

成果

残さず食べようとする意欲が生まれ、給食の残量が減りました。

☆2年「やさいパワーをしよう」(学級活動)



ねらい

野菜の働きを知り、すすんで食べようとする態度を養う。

成果

野菜の働きに関心を持ち、野菜をすすんで食べようとしていました。

☆3年「食べ物の3つのはたらきを知ろう」(学級活動)



ねらい

健康に過ごすためバランスよく食べることの大切さや意味に気づき、実践しようとする意欲を持つ。

成果

給食の時間に「にんじんの栄養は緑だね」「牛乳の栄養は赤だよ」など栄養を考えながら食べていました。

☆4年「水分のとりかたを考えよう」(学級活動)



ねらい

熱中症を予防するためからだの中の水分の役割を知り、水分のとり方について考えて実践できる。

成果

水分補給の大切さを実感し、「こまめに水分をとる」「水筒を持って遊びに行く」などの行動が見られました。

☆5年「食べて元気！ご飯とみそ汁」(家庭科)



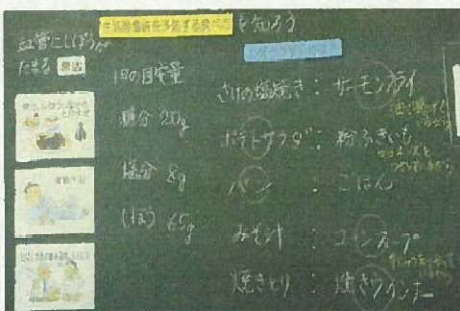
ねらい

おいしいみそ汁を作るためにだしの役割を考える。

成果

かつお節・煮干し・昆布の3種類のだしを味わうことでだしの良さを理解し、自分の好みのみそ汁を作りました。

☆6年「生活習慣病を予防する食べ方を知ろう」(体育科保健領域)



ねらい

生活習慣病を予防するには、糖分・塩分・脂肪の取りすぎに気をつけて、健康によい食生活を続けていく事が必要であると理解する。

成果

自分の食生活を振り返り、「清涼飲料水は1日コップ1杯にする」「ラーメンの汁は残す」など具体的な目標を立てることができました。

☆毎日の給食時間の中で

給食の献立に地域の食材を使ったり、学習に関連した食材を使うことで、給食を生きた教材として活用しています。また年間約180回の給食時間の中で、栄養指導、偏食指導、マネー指導、食物アレルギー児童の個別指導を繰り返し、具体的に指導をしています。



☆学校菜園・地場産の活用



平成27年5月20日（水）小学校の裏に自生している「蕎（ふき）」を使って「きやらぶき」を食べました。事前に給食委員会の児童が放課後に蕎の収穫をしました。給食室で「きやらぶき」にしました。給食時には、給食委員会の児童が各教室に行き、小学校でしか食べられない「きやらぶき」と説明しました。子どもから、「はじめて食べたけどおいしかった」「毎年食べているきやらぶきが来年食べられないので味わって食べた」という意見がありました。

平成27年6月30日（火）自校献立で横浜市の枝豆を使用しました。当日は2年生の児童に枝からさやをはずす体験してもらいました。給食室で茹で、給食時間に全校で美味しくいただきました。体験した2年生は、「たくさん毛が生えている」「きれいな緑色だね」「においは、大豆に似ているよ」など、たくさんのことを発見していました。給食時には、「新鮮なものは美味しいね」という意見もありました。



平成27年5月29日（金）自校献立で宮内産の小松菜を使用しました。当日朝収穫した小松菜を農家の方が学校まで配達してくださいました。給食室で卵とじの青みとして使用しました。各教室では、給食係が小松菜の話とクイズをしました。「宮内の小松菜はおいしいね」「小松菜って、とっても栄養があるんだね」と子どもたちは地域の野菜に喜び、たくさん食べていました。

このほかの地場産…神奈川県産は米・牛乳・さば・大根・小松菜・のり・ひじき
川崎市産は、キャベツ・トマト、中原区産はたまねぎ、小松菜
学校菜園は、ぎんなん・じゃが芋、さつま芋

----- 区民のみなさまへ -----

食育は毎日のつみ重ね

小学校では給食時間は、4～5人のグループで机を寄せて、楽しく会食するようにしています。この時に、話題となるような献立の紹介・ひとくちメモ・給食クイズなどを栄養士が工夫して用意しています。プリントを教室に届けたり、給食委員会の児童が校内放送で伝えたりします。家庭でも食事のときには、テレビは消して会話を楽しみませんか。その時の話題がメニューや食材のことなら、家庭における食育です。給食のことも子どもから、ぜひ聞いてください。