



小学校の食育

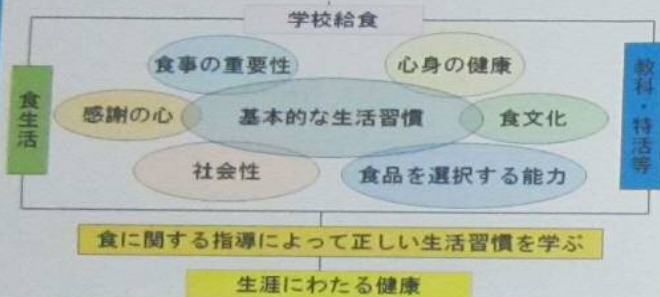
～ 区民のみなさまへ ～

給食時間 毎日のつくりかた

小学校では給食時間は、4～5人のグループで机を囲って、楽しく会食するようにしています。この時に、話題をもちようなど話し合い、ひとくちメモ・給食クイズなどを児童が工夫して用意しています。プリントを教室に貼付したり、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、テレビ観戦で会食を楽しむませんか。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。給食のこと子どもから、ぜひ聞いてください。

食に関する指導の目標（食事の習慣性・心身の健康・食品を選択する能力・経済的・社会性・食文化）

川崎市立小学校・特別支援学校では、食べ飽き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ための、毎日の学校給食を中心として、いろいろな教材や総合的な学習で授業を行っています。



☆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、給食指導、マナー指導、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。



☆地場産の活用



平成30年7月13日（金）自校献立で川崎市のとうもろこしを使用しました。当日は1年生の児童に皮むき体験をしてもらいました。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1年生は、「つるがそろっていた」「ひげがたくさんついていてきれいにとるのが大変だった」「いいにおいがした」など、たくさんのご意見をいただきました。給食時間には、「自分で茹でたとうもろこしがおいしかった」という意見もありました。

平成30年9月28日（金）自校献立で市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。給食室で和風ポトフの青みとして使用しました。各教室では、給食係が小松菜の絵とクイズをしました。「窓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・特産品は米・牛乳・さば・大根・小松菜・とうもろこし・のり・ひじき・すいか
川崎市産は、キャベツ・トマト・きゅうり、中野区産はたまねぎ、小松菜
学校区産は、さくらんぼ・じゃが芋・さつまいも

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”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

好き嫌いをせず、何でも食べようとする意欲が生まれ、給食の残量が減った。

☆2年「さつまいもパーティーをしよう」（生活科）



ねらい

秋においしい食べ物やさつまいもの栄養を知り、自分で育てたさつまいもを食べ、収穫を楽しむ。

成果

さつまいもを育てることで命の大切さに気づくことができた。また、さつまいもを調理して収穫を楽しんだ。

☆3年「めざせ！おはし名人」（学級活動）



ねらい

和食に欠かせない箸の良さを知り、正しい箸の持ち方を覚えて、箸を上手に使う意欲を持って実践する。

成果

「はしってむかしから伝えられていたんだね」「はしを正しく持てるといううまいことができるんだね」など箸の良さを理解していた。また、給食の時間に正しい箸の持ち方を意識して実践していた。

☆4年「水分のとり方を考えよう」（学級活動）



ねらい

熱中症を予防するために、体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する。

成果

熱中症にならないように、のどが乾く前にこまめな水分補給ができた。

☆5年「これからの食料生産」（社会科）



ねらい

地産地消がなぜ大切なのかを理解し、生活の中で自分ができることは何かを考える。

成果

地産地消の良さを理解し、食料自給率を上げるために、国産の食品を選んだり食べたりしたいという意欲を持つことができた。

☆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こと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た。

3つの食品群

（栄養素のおもな働きによる食品のグループ分け）



小学校のおすすめ給食メニュー

～人気ナンバー1～

きゅうりの中華づけ

【材料】 1人分

きゅうり	35 g…乱切り
酢	2 g
砂糖	0.6 g
しょうゆ	4 g
白いりごま	1 g
ごま油	0.5 g
ラー油	0.02 g

①調味料をなべで煮立て、きゅうりを入れ火を止める。

小学校のおすすめ給食メニュー

～貧血に効果的～

ひじきのごまふうみ

【材料】 1 人分

油	0. 5 g
ひじき	2 g
酒	1 g
みりん	1 g
砂糖	0. 5 g
しょうゆ	2 g
白いりごま	1. 5 g … 炒る

①ひじきは、水で戻してよく洗う。

②油を熱し、ひじきを炒める。

③酒、みりん、砂糖、しょうゆを加え、汁気が
なくなるまで炒める。

④白いりごまを入れる。

小学校のおすすめ給食メニュー ～カルシウムばっちり～

大豆とじゃこの揚げ煮

【材料】 1 人分

揚げ油	適量
大豆（水煮）	20 g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
しらす干し	4 g
砂糖	2 g
しょうゆ	1. 3 g
みりん	1 g
白いりごま	0. 5 g…炒る

- ①大豆は片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②しらす干しは、油で素揚げする。
- ③なべに、みりん、砂糖、しょうゆを加え、火にかける。
- ④煮立ったら、①と②を入れ、白いりごまを入れる。

小学校のおすすめ給食メニュー ～食物せんいばっちり～

きのこのスパゲッティ

【材料】 1人分

油	1 g
ベーコン	2. 5 g…幅0.5cmに切る
たまねぎ	30 g…うす切り
にんじん	10 g…せん切り
生しいたけ	5 g…せん切り
しめじ	15 g…小房に分ける
えのきたけ	10 g…半分に切る
スパゲッティ	30 g…ゆでる
ゆで塩	
塩	0. 6 g
こしょう	0. 04 g
スープの素	1 g
しょうゆ	1. 2 g
ほうれん草	5 g…2cmに切り、ゆでる
ゆで塩	
バター	1 g
きざみのり	1 g

- ①油を熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ②しいたけ、しめじ、えのきたけを炒める。
- ③スパゲッティを加え、塩、こしょう、スープの素、しょうゆで味を調える。
- ④ほうれん草を入れ、バターを加える。
- ⑤きざみのりをかける。