



しょくいく 食育だより

平成30年4月26日

門川町学校給食共同調理場

目標をもって取り組む食育！

学校における食育は、授業で学んだことを給食で確かめたり、給食の献立を1食分の見本として授業で活用したりしながら、「何をどれだけ食べれば良いか分かる児童生徒の育成」を目指しています。

低、中、高学年、中学校それぞれの指導目標は次の通りです。その学年の目標と比べて、出来ていないところをチェックし、一年後には目標を達成できるようにしましょう。

(1) 低学年への指導

低学年においては、食べ物に興味関心をもち、嫌いな食べ物でも食べてみようとする態度を養う。

(2) 中学年への指導

中学年においては、食べ物には働きがあり、健康に過ごすためには食事が大切なことが分かる。

(3) 高学年への指導

高学年においては、食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解し1食分の食事が考えられる。

5、6年生は家庭科学習アンケート(右図)を取りました。現状を知り、目標をもって学習に取り組みしましょう。学年末にもう一度同じアンケートを取り、変化を見ます。

(4) 中学生への指導

中学生においては、自分の生活や将来の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする態度を養う。



↑ 《 門川小学校・6年家庭科「朝食を考えよう」 》

平成 年 月 日

家庭科学習アンケート

年 組 名前 _____

当てはまるものに○をつけましょう。

1 朝食は、毎日食べていますか？

① 毎日食べる ② 食べない日がある ③ ほとんど食べない

2 朝食の内容についてお尋ねします。

① 主食だけ(ご飯、パンだけ) ② 主食とおかず

3 食事をする時、栄養のことを考えて食べていますか？

① いつも考えている ② 時々考える ③ あまり考えていない

4 家で食事の手伝いや料理をすることがありますか？

① よくする ② 時々する ③ ほとんどしない

5 作ることが出来る料理に○を付けましょう。

① カレーライス ② チャーハン ③ 卵焼き ④ 目玉焼き

⑤ 焼き魚 ⑥ 野菜炒め ⑦ みそ汁 ⑧ スープ

⑨ サラダ ⑩ その他

↑ 《 門川小学校・5、6年家庭科学習アンケート 》

食べて登校・朝ご飯！

車はガソリンで動きますが、人間は食事からエネルギーを得て活動しています。特に、朝ごはんは午前中の活力源です。各家庭でできることから気軽に取り組んでみましょう。

朝食をとる習慣の確立

早寝・早起きをし、毎日朝ごはんを食べることで身体が活動を始め、脳が活性化します。



「第3次食育推進基本計画」における朝食を欠食する国民の割合（現状 → 目標値）

（平成27年度 → 平成32年度）

- 朝食を欠食する子供の割合
（4.4% → 0%）
- 朝食を欠食する若い世代の割合
（24.7% → 15%以下）

理想の朝ごはんまでの4ステップ

※できることから始めましょう！

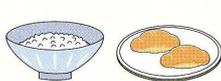
ステップ1

まずは、温かい飲み物を飲もう！



ステップ2

ごはんやパンをプラスしよう！



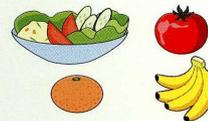
ステップ3

卵・大豆・乳製品のおかずをプラスしよう！



ステップ4

野菜・果物をプラスしよう！



まずは、食べる習慣をつけましょう。家庭科で朝食調べをすると、パンだけ、ご飯だけの人がいます。理想の朝ごはんまでの4ステップを参考に、すぐに食べられる納豆、豆腐、ヨーグルト、卵、トマト、果物を準備しておきましょう。

「弁当の日」の取組！

門川小学校1年生～4年生は、5月18日遠足の日が弁当の日です。

（弁当の日の目標）

- 食への関心を高め、自分の食を自分で構築するための実践力を養う。
- 食に関する感謝の心を育てる。
- ※ 豪華な弁当作りを目指すのではなく、食事作りに関わらせることや感謝の気持ちを育てることを目指し、この日に取り組めなかった場合は、土日に取り組ませ、家族の一員として自覚を持てるようにしましょう。
- ※ 学校では、児童生徒が健全な食生活を自ら営むことができるように、食に関する指導を行います。学校で学習したことを家庭で実践させ「食の力」を身に付けさせましょう。

作ってみませんか？ （4人分） **たっぷり野菜コロッツ** 作り方

材料

- 卵…4個 ケチャップ…大さじ2
- 玉ねぎ（薄切り）…1/2個
- にんじん（千切り）…1/2本
- キャベツ（千切り）…3枚
- ツナ缶…小1缶
- スライスチーズ…4枚
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…少々 こしょう…少々

- ① 野菜、ツナ、塩、こしょう、しょうゆをボウルに入れて混ぜる。
- ② 容器に①を入れて中央をへこまして、卵を割り入れる。黄身に穴を2～3か所入れる。
- ③ 電子レンジで3～4分加熱する。ケチャップを添える。

（文責）門川小・宮本