



しょくいく  
食育だより

令和4年11月18日

門川町教育委員会

# 笑顔つながる「みやざき弁当の日」!

宮崎県教育委員会主催の「笑顔つながる『みやざき弁当の日』写真展」に、県内から小・中・高・特別支援学校合わせて184点の応募がありました。その中で、門川小学校5年生の柏田<sup>りあ</sup>莉明さんと門川中学校1年生の牧田<sup>かな</sup>葉奈さんの作品が優秀賞に選ばれました。

「栄養満点のご飯」門川小学校5年 柏田莉明さん



【ひとこと】私の夢は料理人です。

私は毎日とりたい食材「まごはやさしい」を知っています。そこで、その食材を使って調理してみました。給食の献立表で栄養の確認をしました。炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルがバランス良くとれていました。全部おいしくできました。

「にこにこまかない弁当」門川中学校1年 牧田葉奈さん



【ひとこと】食品ロスを減らすために、冷蔵庫にあった残っている食材だけで作ったのが特徴です。オムライスのお卵がフワフワになるように、蒸し焼きにしました。普段お弁当を作ってくれるお母さんのために、かわいくおいしいお弁当にしました。お母さんがお弁当を食べた時の笑顔は一生忘れません。

11月13日（日曜日）、JA アズムホールで表彰式があり、宮崎県教育委員会から一人一人表彰されました。



【「笑顔つながるみやざき弁当の日」表彰式】

# 食育・地産地消月間!

11月は「食育・地産地消月間」です。

4年生は、学級活動「地域食材の活用」で地産地消について学びました。

事前アンケートで、地域食材を使った方が良いと答えた児童は多いのですが、実際に自分の家にある食材の産地が分かる児童は少ないことが分かりました。地域食材は、新鮮、安全、環境に良い（ガソリンなどのエネルギーをあまり使わない）、地域が元気になる等、良いところがたくさんあ

ります。しかし、いつでも使いたい食材があるわけではなく、旬を知らないと使えません。今回は、「地産地消：地域でとれた産物を地域で消費する。」という言葉を知り、旬について学習しました。

五十鈴小4年児童の感想

- 地域の食べ物は、新鮮、安全、安いので、明日のお弁当の日の食材は、地域の食べ物を買ってみたいなあと思いました。
- どこから来ているのかは気にしていなかったのですが、日本の物じゃなくて外国の物だと知ってびっくりしました。これからは出来るだけ宮崎県のものを選びたいです。
- 地域でとれた物は大切なことが分かりました。もし、買い物に行ったらお母さんに知らせたいです。

この授業の後、家庭で宮崎県産の食材調べを行い、宮崎にはたくさん良い食材があることに気づきました。

#### 【五十鈴小学校4年児童が調べた宮崎県産食材】

- (門川町) 米、レタス、トマト、ミニトマト、きゅうり、ピーマン、ほうれん草、小松菜、白菜、バジル、大葉、スナップエンドウ、へべす、みかん、柿、いも、卵、はも、あじ、ちりめん、太刀魚、あゆ、牛肉
- (日向市) 米、にんじん、キャベツ、にんにく、日向夏、へべす、岩ガキ
- (椎葉村) しいたけ、キャビア (諸塚村) しいたけ、ほうれん草、(宇納間：美郷町) なす
- (延岡市) 米、玉ねぎ、にんにく、アピオス【じゃがいものような植物】、めひかり、豚肉
- (五ヶ瀬町) きゅうり、ピーマン、やまめ、(高千穂町) トマト、きんかん
- (都農町) ミニトマト、きゅうり、ぶどう、なし、メロン、(川南町) かぼちゃ、
- (西都市) ピーマン、マンゴー、(新富町) レンコン
- (宮崎市又は宮崎県) 米、白ネギ、ごぼう、にんじん、大根、レタス、オクラ、トマト、ミニトマト、きゅうり、ピーマン、白菜、なす、えのき、マンゴー、さつまいも、里芋、ライチ、うなぎ、とり肉、牛肉、豚肉、豆腐
- (田野町) 切り干し大根、(日南市) 夏みかん、(都城市) きゅうり、(えびの市) 米、キャビア

## 和食を受け継ごう！

5年生は家庭科「食べて元気に」という題材で、「ご飯とみそ汁」という和食の基本と、3つの食品グループ、五大栄養素で栄養のバランスを整えることを学習しています。

3つの食品グループ(黄・赤・緑)は栄養バランスの基礎になるものです。5、6年生は家庭科・食の学習で毎回3分間の栄養クイズを行い、定着を図っています。門川小学校5年生は、学習が始まった9月には全問正解者62%だったのが、10月には92%になりました。

「ご飯とみそ汁」は和食の基本ですが、みそ汁を出しからとっている家庭は少ないのが現状です。児童の朝食は菓子パンが多く、休日の昼食はうどんやラーメン等が多いことも和食離れに影響しているのかもしれませんが、和食の良さを知って、自分で作ることが出来ることを目標に学習を進めています。

門川小5年児童の感想

- ・ 和食を次の世代に伝えなかったら、和食がなくなってしまうかもしれないので、もっと和食を食べたいです。
- ・ 和食が受け継がれるために大事な事や和食の良さを知ることができたので、日常生活でも、意識していきたいです。
- ・ ぼくは初め、和食はどうでもいいと思っていたけど、今日学習して色んないいところがあるんだなあと思いました。
- ・ 和食の良さをもっと知るためには、自分で作ったり、食べたりしていこうと思いました。もっと知ってもらいたいし、知りたいです。