

小学校での食育

食に関する指導は、給食の時間や特別活動、学級活動、学校行事など学校教育活動全体で行われています。

給食時間を通して



毎日の給食時間の中で

- ・マナー（箸の持ち方、食器の並べ方）を習得し、楽しく会食することで人間関係を深めます。
- ・好き嫌いをなくし、よく噛んで食べることを学びます。
- ・安全や衛生に気をつけて準備や後片付け、身支度や手洗いなどの大切さを学びます。

給食を通して食文化の伝承をします

献立作成では行事食や旬を考慮しています。合わせて、食育メモ等を作成することで、旬・郷土料理・地場産物・行事食等を活用した給食を通して、食文化の伝承をします。



実施月	日本(学校)行事食など	地場食材	旬の食材	体験型食育
4月	入学式 進級 こどもの日 運動会	・菊ごはん・菊土佐に ・菜の花ごはん	キャベツ 菜の花	菊 キャベツ 鱈 菜の花
5月	運動会	ちまき・グリーンピースご飯 かつ丼・そら豆料理	しいたけ ごぼう 小松菜 さやえんどう	そらまめ 鷹 新じゃが・グリーンピース ごぼう アスパラガス さやえんどう
6月	虫歯予防デー・日光 食育の日	豆アジの盛揚げ・ゆばすまし汁・ごまめナンツ たこめし・きわわがまんびら・みそしる	夏野菜 新じゃが芋 小松菜 玉ねぎ	びわ 福 玉ねぎ 鱈 青梗菜 レタス 鮭 スナップえんどう
7月	七夕	七夕汁・とうがんスープ ふかしとうもろこし	とうもろこし 夏野菜 枝豆	とうもろこし 枝豆 鱈 スズキ
9月	防災の日 お月見	アルファー化米・お月見だんご お月見羹・むらくも汁	ブルーベリー なす・きゅうり	栗 なす 鱈
10月	目の愛護デー ハロウィン	入道ごはん・りんごジャム かぼちゃ料理	さつまいも・りんご 牛蒡・プルーン	さんま 鮭 薩摩芋 りんご・レタス・きのこ
11月	勤労感謝の日	かてめし	ごぼう・青梗菜 新米	葱 かぶ 小松菜
12月	冬至 クリスマス			
1月	七草 鏡開き			
2月	節分 バレンタイン			
3月	ひなまつり 卒業			

節分の話

2月3日は「節分」です。
節分には冬から春になる日という意味があり、昔からこの日に厄除けの行事が行われてきました。
昔の人は鬼が災いを持ってくると信じていたので、豆をまいて鬼を追い払ったり、玄関に焼いたイワシの頭を飾って、鬼が家の中に入ってこられないようにしていました。

3日は日曜日なので「日に大豆の入った「節分ごはん」と「焼いわし」のごんだてにしました。(いわしの目をさして干したものをめざしと言います。)
大豆には筋肉や血液を作るたんぱく質、いわしには頭の回転をよくするDHAという栄養がたくさん入っていますので、残さず食べましょう。

はちおうじのやさいを たべよう!

きょうは、大谷町にあるひよどり山農園で、とれたじゃがいもをつかって「はっちくん肉じゃが(ポテト)」を作りました。
地産地消って知っていますか?
地元でとれたり、作られているものを、地元で消費することをいいます。

八王子では地産地消を給食に進めていくため市民農園で市民の方が作った、じゃがいもを学事課・農林課の方々の協力によりつかうことになりました。
今日のじゃがいもは昨日の午後に、じゃがいもを作った市民の方が給食室へ届けてくださいました。

ぼくは八王子食育キャクター!!
はちおうじの「は」と松本緑の「緑」をかけて、「はっちゃん」っていわね!
ぼくの松本緑の野菜は八王子で育った野菜であらわしているんだよ!
今日の肉じゃが(ポテトのチーズ焼き)は八王子でとれたじゃがいもで作ったよ!
みんなとおなじ八王子で育ったじゃがいもを味わって食べようね!

八王子食育キャクター
はっちくん

食育授業

～学校栄養士による授業～

お弁当を作ってみよう



子供たちが模擬弁当を作っている場面です。

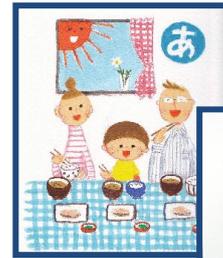
じっくり考えながら知恵をしぼって、中身の工夫をし、授業の最後にはバランスを考えながら中身を選ぶようになります。



食育かるた



八王子市学校栄養士食育推進班が中心となり、食育かるたを作成し、全校で活用しています。楽しみながら、「食事の重要性」「食べ物の働き」「マナー」「感謝の気持ち」「食文化」「地場産物」を学びます。



あ 朝ごはん
食べれば一日
元気な子
けんこ

～体験学習～

体験活動を通して生産等に関わる人々に接したり、学校農園で児童自らの手で栽培した作物を収穫し、給食に使用することで食材をより身近なものとして実感することができます。

とうもろこしの皮むき



そら豆の皮むき



学校農園での 野菜の収穫



とうもろこしの皮むきやそら豆のさやむきを行ない、給食に取り入れています。

地場産物の活用



地場農家、JA、農林課の協力による地場産物の給食への導入を推進しています。



地場で採れたじゃが芋をカレーライスや肉じゃがに！

児童生徒が食材を通して地域の自然や産業等への理解を深めたり、生産に携わる人々の苦勞にふれ、食に対する感謝の気持ちを育てます。



中学校での食育

給食時間を通して



～給食時間を利用した5分間指導～

中学校給食は、給食を申込むか、お弁当を持参するかの選択制になっています。お弁当を持参している生徒も多く、また、部活動等でお弁当を持参する機会もあります。

そこで、給食時間中に教室を訪問し、中学校1年生を対象に、実際の給食やお弁当を見ながら、『バランスの良いお弁当』『手ばかり』について話をしています。

バランスの良いお弁当のポイントは **3 : 1 : 2**

	主菜3 (全体の 1/2)	主菜1 (全体の 1/6)	主菜2 (全体の 2/6)
主原料			
栄養素	炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン ミネラル 食物繊維



中学校給食をお弁当箱に詰めてみると、このように、ちょうど良いバランスになります。



出前授業

出前授業では、『受験期の食事』や『食べることの大切さ』について、学校の依頼に沿った内容について、話をしています。

集中力・学力アップを
食生活から考えよう!!



受験期の食事 ポイント

- ① 朝ごはんは1日のスイッチ
- ② 生活リズムを整えよう
寝る時間 12時前を目安に
夜食は消化の良いものを
- ③ 脳の栄養源はごはん!



食育の日、お昼の放送

毎月19日、デリバリーランチ方式の中学校においては、食育に関する内容について、給食時間に放送しています。

また、同様の内容を月の食育ポスターとして校内に掲示しています。

上手に 水分を補給しよう!

人間の体は、約60～70%が水分でできています。暑い季節は、大量に汗をかくことで、体内の水分が減って、脱水、熱中症などを引き起こします。のどがかわく前に、こまめに水分補給をすることが、上手な水分補給の基本です。



食事や普段の水分補給は、水や麦茶、牛乳などがおすすめです!!
激しい運動をする際には、ミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫をしましょう。

昔から 食べ継がれてきた 豆を見直そう!



【豆の優れた栄養価】

豆には、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、豆の殻にも多く含まれている成分が「食物繊維」です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



夏休みの活動

親子料理教室

夏期休業中には、児童を対象に、親子料理教室を開催しています。

この取り組みは、次の2点を目的として実施しています。

- ・子供たちが自分で簡単な料理を作ることができるようになること。
- ・地場産物、地産地消についての理解を深めること。

この活動を通して、調理の楽しさや、食材や食べることへの興味・関心、誰かのために作り喜んでもらえるうれしさなど、さまざまなことを感じ取ってほしいと考えています。

25年度のテーマは「地場野菜を使ってクッキング！」

～調理を体験～

煮干しだしの準備中。

おいしいだし汁をとるには、下ごしらえが大切です。煮干しのはらわたと頭を取っています。



切りもの、茹でものなども真剣に取り組んでいます。



『じゃが芋の芽には毒があるからとるんだよ』『白玉団子は浮いてきたら茹った証拠だよ』など、ポイントを押さえた声掛けをしています。料理以外にも、洗い物や盛り付けにも積極的に取り組んでいます。火を使わない簡単な料理も行います。

火を使わずにビニール袋でシャカシャカサラダ！



おいしく食べて、楽しく学びます



自分で作るとおいしさもより一層です。苦手な食材にも挑戦する姿も見られます。八王子の農産物や使用食材について楽しく学びます。

各小学校では、「給食だより」や「献立表」を通じて学校で実施する食育の取り組みや、給食のレシピを紹介するなど、家庭で役立つ情報を発信しています。また、デリバリー方式の給食実施中学校でも、「食育便り」や「献立表」、レシピの紹介を行っています。