



食育だより

令和7年9月

藤枝市教育委員会学校給食課



藤枝市では、各小中学校で年間計画に沿い、児童生徒の実態に合わせた様々な食に関する指導を行っています。市内の各学校で行った食に関する指導の一部を紹介します。

青島小学校

食べ物にはそれぞれ「旬」があり、一年で一番おいしく、たくさんとれ、価格が安く、栄養が多いことを学びました。そして、普段食べている給食に、旬の食べ物が使われていることを知らせ、四季を感じておいしく食べてほしいという願いを伝えました。また、この学習を通して日本の食文化の良さを家庭にも広げていただければと思います。



じょうずに色がぬれたね。

3年 学級活動「食べ物の旬を知ろう」



ブロッコリーの旬は冬かな？

子どもたちの感想

- ・夏より冬のほうれんそうの方が栄養があるんだね。
- ・夏野菜は育てたことがあるから、すぐわかった。
- ・お昼の放送で、旬のお話を聞いたことがあるよ。

葉梨小学校

3年 学級活動「おやつについて考えよう」

一日に食べてもよいおやつの量を、エネルギーを計算することで学びました。

自分が今まで食べていた量と比べることで、今後どのようにすればよいかを考えました。

おやつは **心の栄養** だから・・・



朝昼夕の食事がしっかり食べられるように、食べる時間と量を考えよう。



《ポイント》

- ①食事の前と寝る前の2時間はおやつを食べないようにする。
- ②おやつのエネルギーを確認する。組み合わせを考えて、1日200キロカロリーまでにする。



自分で考えたり、友達と相談したりしてよい方法を考えたいよ。

☆子どもたちの感想(授業の振り返り)☆

- ・いつもたくさん食べていたから、量を調整して食べて、けんこうな体を作っていくよ。
- ・今日からカロリーが少ないものを食べたり、たまにはフルーツを食べたりしたいです。
- ・おやつを半分にしたり、ちょっとへらして200キロカロリーまでにしたいよ。
- ・食事がしっかり食べられるように、食べる時間に気をつけたいよ。
- ・あまいおやつとあまくない飲み物を組み合わせたいよ。

藤岡小学校

1年 学級活動「なんでも食べよう～栄養列車～」

給食には、たくさんの種類の食品が使われていることを確認し、それぞれの食品は、体内での主な働きによって、3つのグループに分けられることを学びました。

<3つ食品のグループとその働き>

- ★ 赤色のグループ（主に体をつくるもとになる）
…肉、魚、豆、卵、牛乳、海藻 など
- ★ 緑色のグループ（主に体の調子を整える）
…野菜、果物、きのこ など
- ★ 黄色のグループ（主にエネルギーになる）
…米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など



当日の給食の食品を3つのグループに分けました。

パプリカ
はこの
グループ
かな。



明日からの給食のめあてを
・のこさず、ぜんぶたべる
・どのりょうりも、はんぶんはたべる
・にがてなものでも、ひとくちはチャレンジするから選びました。

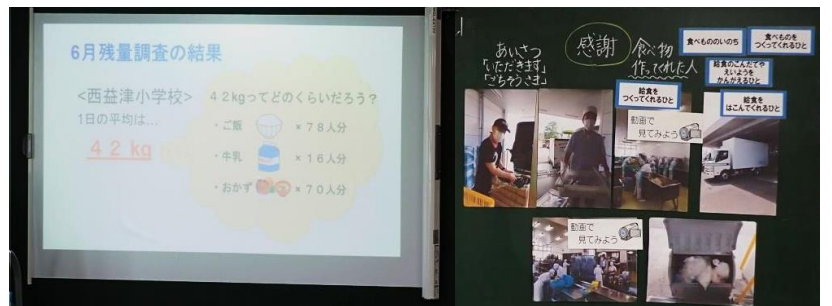


西益津小学校

4年 社会「マナーを守って～感謝の気持ちをもって食べよう～」

子供たちは、たくさんの人が関わって給食が作られ、自分たちのところへ届いていると知り、食事のあいさつや感謝して食べることの大切さを学びました。

6月に行った残量調査の結果を伝えることで、残してしまった給食がどうなるのかを知り、食べ物を残すことはもったいないと感じたり、自分の給食の食べ方を改めて考えたりするきっかけになりました。



給食センターの午前・午後の様子を動画で見ました。



食べ残しをゴミ箱に捨てる場面では「もったいない！！」との声が児童からあがっていました。



子どもたちの感想

- ・いただきます、ごちそうさまの意味が分かって、あいさつは大切なんだなと思った。
- ・自分たちに届くまで何人もの人が関わっていて、どんなに暑くても寒くても作ってくれる方々に感謝をしたい。
- ・食べ物を残すことは命を捨てることだから悲しいと思った。
- ・自分たちが毎日たくさんの食べ物をむだにしていることにびっくりしたし、もったいないと思ったから、これから給食を残さず食べて、大バットや小バットに残っている物もおかわりなどして減らしたい。