食育だより

令和5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が行われています。市内の各学校で行われた食に関する指導の一部を紹介します。

高洲中学校

１年：家庭科「食事の献立をたてよう」

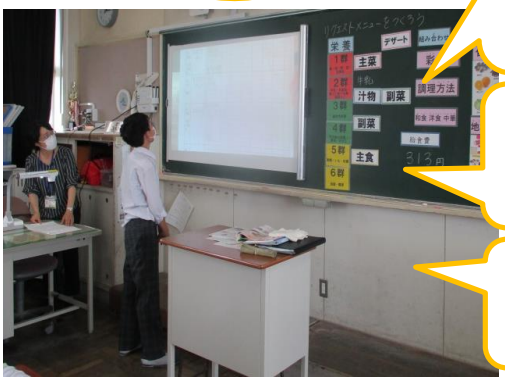
給食の献立がどんな点に配慮して作成されているのかを知り、実際に献立を作ることで、バランスの良い食事への関心を高めることができました。それぞれ栄養バランスのことを考えたり地域の食材や旬の食材を取り入れたりして、工夫した献立づくりを行いました。

ご飯の方が好きだから、主食のご飯に合う主菜は何かな？

個人で献立を考えます

班でお互いのメニューを見て、良い点や改善点をアドバイスします。

中華でそろえた献立にしようかな。



魚が好きなので、魚を主菜にしてそれに合う副菜に野菜をたくさん入れました。

地域の食材を多くとりいれた献立にしました。

野菜もりもりスープを考えました。

今まで給食では出ていないオリジナルのメニューや世界の料理の本を参考にしたメニューを取り入れた人もいました。また、家庭科で学んだ６つの基礎食品群についても着目し、人気のあるメニューや自分の好きなメニューだけでなく、「３群の緑黄色野菜が足りないから汁物に小松菜を入れよう。」など栄養バランスについても気をつけて献立を考えました。

☆子どもたちの感想☆

・「自分が食べたいもの」ではなく、「みんなが食べたらどうか」という考えで取り組むことができました。より食べやすい給食を考えるために、工夫するのが楽しかったです。バランスの良い給食を食べて、みんなが笑顔になれるのだと実感しました。

・いつもは給食を食べているだけだったけど、いつもとは違う考える側になってみて、色々なアイデアが浮かんできて楽しかったです。

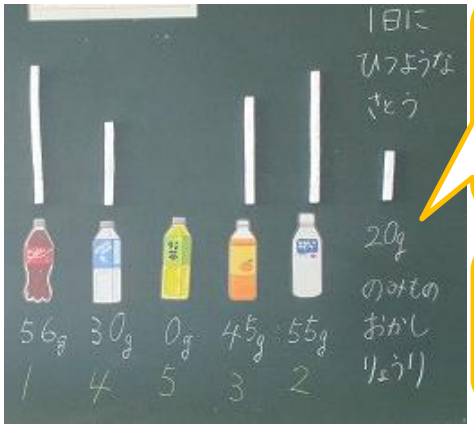
・実際にメニューを考えてみましたが、考えるのって大変だなと思いました。でも、バランスを考えて食事をすることで健康に効果を与えるので、献立を作るときだけでなく、家の食事でも考えたいです。

青島東小学校

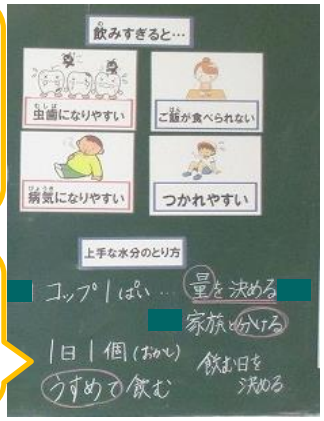
３年：学級活動「上手な水分のとり方を考えよう」

水分補給の大切さを知り、どんな飲み物をどのように飲んだら良いか考えました。夏休みを前に、ジュースなどの飲み物にふくまれる砂糖の量について学びました。

どの飲み物に砂糖が多いかな。



１日にとって良い砂糖は２０ｇなんだ。



飲み方を工夫すると良いね。

☆子どもたちの感想☆

- 炭酸飲料に入っている砂糖の量と、一日にとっていい砂糖の量に驚きました。これからは、おやつと飲み物の組み合わせも考えたいです。
- ジュースにはたくさんの砂糖が入っていることがわかりました。私は炭酸飲料をいつも飲んでいるので、これからはコップに入れて飲む量を決めるようにします。

岡部中学校

１年：家庭科「栄養素のはたらきと６つの基礎食品群」

緑黄色野菜は、一日に１００ｇ必要だから・・どうやって、朝昼夜で食べようかな。

私たちの体にとって必要な栄養素の働きや、主にどの栄養素を多く含むのかによって、食品は６つのグループに分けられることについて学びました。

また、それぞれの食品グループの必要量をとるには、どんな食品をどのくらい食べたらよいのかについて、食品カードを使って班で考えました。

☆子どもたちの感想☆

・自分の普段の食生活を改めて見直すと、野菜をあまりとっていなかったり、炭水化物をとる量が少なかったりしていたので、これからはもうちょっと栄養を考えたいと思った。

・ビタミンや無機質などとりにくいものは、意識してしっかりとって、脂質などすぐにとれてしまうものは、とりすぎないようにするのが大事だと思った。