

食育だより

令和8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。

葉梨西北小学校



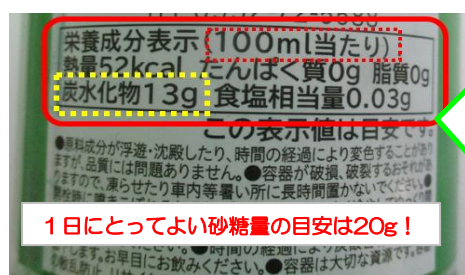
葉梨西北小学校では、授業参観会の機会に、2,3,4,6年生で食に関する指導を行いました。児童が保護者と共に食を考える機会とし、食育を家庭に繋げることを目的としました。2年生と6年生の内容を紹介します。

2年 学級活動「飲み物について考えよう」

体における水分の必要性を理解し、どのような飲み物を選んで飲めばよいかを考えました。

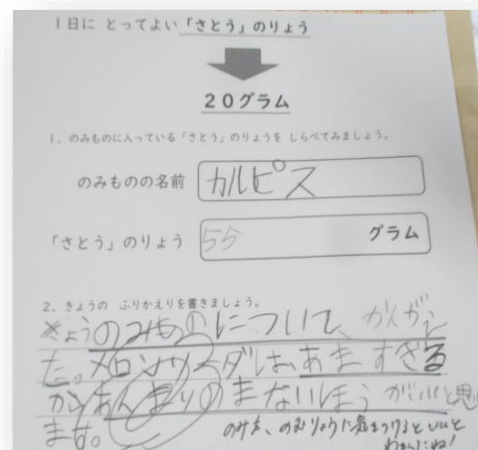
ジュースのラベルに書かれている栄養成分表示を見つけ、おいしいジュースの甘さは、砂糖の量としてどのくらい入っているのかを調べました。ジュースに入っている砂糖の量（g数）を、角砂糖をはかりで量ることにより、その量の多さを視覚的に確認することができました。

授業参観に出席されていた保護者も児童と一緒にこの活動に参加することで、親子で学びを共有することができました。



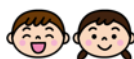
【メロンサイダー500ml】

100ml 当たり炭水化物は13g。（この飲み物には砂糖以外炭水化物にあたる材料が入っていないので砂糖量は100ml で13g）1本あたり13g×5で65gの砂糖が入っていることになる。



子どもたちの感想

- ・ジュースにそんなにさとうが入っているのがびっくりした。
- ・おやつときは、何とのむかがだいじだとおもいました。
- ・あまいのみ物はいっぱいのもないようになりたい。



授業に参加した保護者の皆さんの感想

- ・子どもたちと飲み物について考える機会を持ててとても良かったです。普段何気なく飲んでいるけれど、これから量に気を付けたいです。
- ・虫歯や健康のことを子どもと一緒に学べて良かったです。
- ・気づくとたくさん飲んでいることが多く、注意をしても同じことしか伝えられないので、授業を通して子どもたちもよく理解したと思います。

6年 保健体育「食事内容と病気の予防」

良くない生活習慣を過ごしていると、将来、生活習慣病になるリスクが高くなることを理解し、自らの食生活をチェック項目から振り返り、どのようなことに気をつけて生活をしたらよいかを考えました。

< 食生活チェック > の一部

子どもたちの感想

- ・食生活チェックで〇がついたところは、意識して生活したいと思いました。
- ・これからは、野菜をちゃんと食べるようにしたいです。

- () 揚げ物や油っぽいものが好き。
- () しょうゆやソースをたくさんかける。
- () カップラーメンが好き。
- () 寝る前や夜おそくに食べることが多い。
- () 朝ごはんを食べないことがある。
- () 好き嫌いが多い。



西益津中学校

1組：家庭科

「栄養素のはたらきと6つの基礎食品群」

食品を栄養的な特質によって6つのグループに分け、この6つの食品群から食品を過不足なくとることが栄養素をバランスよくとるめやすくなることを学びました。

それぞれの食品群の必要量をとるために、どのような食品をどのくらい食べたらよいか考えました。



☆子どもたちの感想☆

- ・意外とたくさんの量を食べないといけないことがわかった。
- ・いろいろな食品を組み合わせると一日に必要な量をとろうと思った。
- ・牛乳は苦手だから、海藻や乳製品からカルシウムをとるように考えた。

今回の学習をいかして、2学期は献立作成に取り組みます。

青島小学校

4年：保健体育

「よりよく成長するための生活」

体がよりよく成長するためには、運動・食事・休養睡眠の調和のとれた生活が必要であることを学びました。

自分の普段の生活を見つめ直し、これからどんな生活を送ったらよいか、それぞれ自分の考えを持つことが出来ました。

☆子どもたちの感想☆

- ・普段の生活であまり体を動かしていないからもっと運動して体を丈夫にしたい。
- ・毎日健康でいられるように運動・食事・睡眠が全部できるようにがんばりたい。
- ・運動だけではダメだとわかったから、たんぱく質・カルシウム・ビタミンをしっかりとりたいと思った。
- ・寝ている時に成長ホルモンが出るんだね。

十代のうちにカルシウム貯金をしましょう。

外で遊ぶと骨が丈夫になるんだね。