



食育だより

令和7年2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。

稲葉小学校

5年 家庭科「だしをとってみそ汁をつくろう」



「みそ汁に使うだしは、どんな食べ物からとるのかな?」「どんな味がするのかな?」

家庭科の授業では、かつお節と煮干し、昆布でとっただしを飲み比べてみました。その後で煮干しを使ってだしをとり、班ごとに協力してみそ汁をつくり、味わいました。

～だしの効果～

- ・香りがよくなる
- ・料理をおいしくする
- ・食材の味を生かす
- ・うす味にできる
- うま味を加えるのが「だし」なんだね!



と上
れ手
たに
かな
し?
が

どんな切り方がいいのかな?



☆子どもたちの感想☆

- ・使う材料によってだしの味も香りも全部違うことがわかった。
- ・だしの味だけではもの足りなかった。みそが必要だとわかった。
- ・大根が少しかたかったから、今度はよく煮てもっとおいしく作りたいと思った。
- ・みんなと協力しておいしいみそ汁をつくることができた。
- ・初めてだしからみそ汁をつくったけれど、つくるのは難しいことがわかった。
- ・大根や油あげ、ねぎが上手に切れた。



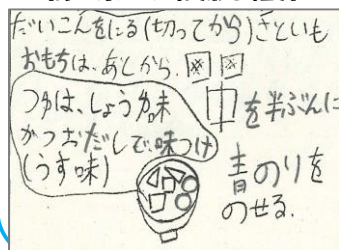
瀬戸谷小学校

4年 学級活動「日本の伝統的な食事～和食について学ぼう～」

自分の家で食べているお雑煮等、お正月料理について調べ、さらに全国各地のお雑煮について知ることを通して、同じ料理でも住んでいる場所によって違う理由について考えました。そして、地域でとれる食材を使うことが理由の一つであることを知り、さらに自分たちの住む地域の伝統料理や地域の食べ物を活用した料理にはどんなものがあるのかについて、和食の良さとのつながりを知りながら学びました。



<私の家のお雑煮を紹介!>



<全国各地のお雑煮は?>

京都府のおぞうに



白みそで、丸いおもち

岩手県のおぞうに



くるみを使っている

静岡県の食材を活用した料理・郷土料理を紹介



みんなの家はしょうゆ味が多いね。
かつおぶしも一緒だよ!

みそ味のおぞうにもあるんだね!

☆子どもたちの感想☆

- ・おぞうにが県によって違うのは知っていたけど、こんなに違うのにびっくりした。
- ・おぞうには、その土地でとれるものや、好み、歴史などによってかわることをはじめて知った。
- ・はじめて知った静岡県のきょうど料理もあったから、それを自学でやってみようと思った。
- ・和食がユネスコ無形文化遺産になっているのにびっくりしたし、未来の日本にのこしていきたいと思った。

大洲中学校

1年 学級活動「成長期に大切にしたい食習慣を考えよう」

毎日の食事内容が排便や腸内環境と大きな関係にあることを気づき、自分の食習慣を見直し、野菜を摂ろうという気持ちをもつことができました。1日に必要な野菜は1回の食事で食べようとするとても多いですが、3食でちゃんと野菜を食べること、好みの味つけにすることで食べるようになることなどを話し合いました。また、学校給食でも肉の主菜に野菜が一緒に入っていたり、スープ類に多くの野菜が使われたりしていることを知りました。

自分の健康を保つために、工夫をして野菜を食べていきたいという感想が多くありました。



鍋に入れると野菜たくさん食べられるよね。



1日に食べたい野菜の量



あえ物のようにゆでた野菜



☆生徒たちの感想☆

- ・私はあまり野菜を食べないからもっと食べなきゃいけない。みそ汁やゆで野菜にして食べるのは好きなので、食べる量を増やしていきたい。
- ・給食はいろいろ考えられて作られていることを知った。
- ・家でも野菜を残してしまうことがあるので、食べるようにしたいと思った。



藤枝小学校

2・3年 学級活動 「正しい食事のマナーを身につけよう」

食事のマナーについて理解を深め、給食の時間や普段の食生活の中で実践できるようにしたいと考えました。

2年生は、イラストやクイズでマナーについて学びました。3年生は、おはしの正しい持ち方を確認した後、豆つかみにチャレンジしました。

食事のマナーは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないことや、きれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



豆を落とさないようにつかめるかな。

おはしで上手に豆をつかむのは、なかなか難しいね。



給食の様子です。絵を見て気がつくことはあるかな？

☆子どもたちの感想☆

- ・これからは、楽しい話をしたり静かに食べるようにしたい。毎日マナーを守りたい。
- ・マナーを守らないと他の人のめいわくになるから、しっかり守りたいと思った。

