

## 食育 だより

# 食べることは 生きること



食は人が生きていくための基本です。よりよく生きようとするためには、よりよい食生活は欠かせません。特に、成長期にある子どもたちにとって、食生活は健康な心とからだを育むために大きな影響を与えます。前沢小学校では、食育を通して、食事の重要性を知ること、心身の健康づくりに役立てること、食品を選択する能力を身に付けること、感謝の心をもつこと、社会性を身に付けること、食文化にふれることなど、健やかに生きるための基礎を養っていくことを目指しています。私たちが大切に考え取り組んできたことを食育だよりとしてまとめました。みんなで力を合わせて子どもの心とからだの健康づくりを進めていきましょう。

菜、白菜、大根、ニンジンなど、できるだけ旬の食材を使えるようにしています。地場産野菜の旬に合わせて献立を考えています。

□ところで、石橋さんは栄養教諭だと聞きました。従来の栄養士とは違うのでしょうか。

石橋：栄養教諭は学校において食育を推進するために作られた制度です。栄養士としての役割に加えて、教員としての資格をもつので、簡単に言えば、先生と同じように授業ができるんです。



## インタビュー 栄養教諭 黒部市学校給食センター 栄養士 石橋美由紀さん

そのことを生かして、学校での食に関する指導の立案や運営、学校給食や学習のお手伝いをしています。

□家庭での食事大切な食育の機会だと思います。家庭へのアドバイスをお願いします。

石橋：忘れていけないのは、「心で感じるおいしさ」だと思っています。食は、場の雰囲気もいっしょに味わっています。家族そろって楽しい「共食」の時間をすごして欲しいと思います。成長期の子どもたちには、特に「主食・主菜・副菜」をしっかりとそろえてほしいですね。不足しがちな野菜や豆を意識してとるようにしてみるとよいでしょう。目に見える効果がすぐには現れないので気付きにくいのですが、私たちのからだは食べたものでつくられています。健康なからだをつくるのは自分自身の食事です。なくしてからその大切さに気付くことのないよう、一食一食を大事にしてください。

□石橋さんの毎日のお仕事について教えてください。

石橋：まずは、献立の作成です。献立に合わせて食材を発注します。それから、毎日運ばれてくる食材を検収しています。検収は、食材の安全性を確認する仕事で、安心して使えるかをチェックしています。アレルギーへの対応も欠かせない確認事項のひとつです。また、学校で食育の指導を行う日もあります。

□献立作りや実際に給食として提供される際の苦労はありますか。

石橋：学校給食は家庭と違いたくさんの量を調理します。一番気を付けるのは、衛生管理です。おいしさはもちろん大切ですが、衛生管理がすべての基礎です。作業手順や栄養、調理方法、彩り、食品の種類、旬、地場産、アレルギーへの対応、それから、予算など考えを巡らすことが続きます。学校給食が、子どもたちが食について学ぶための「生きた教材」や「食事の手本（モデル）」になるようにとも考えています。

□黒部市では、地場産の食材提供に積極的と聞いていますが、どんな食材が使われていますか。

石橋：黒部市には豊かな海、川、野、山があります。そうした自然の恵みを十分に生かして、特産品だけでなく、どこにでもある食材でも



毎週火曜日の給食時に、食材や食事のマナーなどについてのお話をさせていただく「食育会食」を実施しています。

できるだけ地場産のものを使います。この土地で育ったものは、やはり、この土地のくらしになじんでいるのでしょね。黒部産の米と黒部名水ポークは年間を通して、ほかにも、タマネギ、ジャガイモ、サトイモ、小松

### 栄養教諭は、食に関する指導(学校における食育)の推進を担っています

子どもたちが将来にわたって健康に生活していけるよう、栄養や食事のとり方などについて正しい知識に基づいて自ら判断し、食をコントロールしていく「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を子どもたちに身に付けさせるために平成17年度から始まった制度です。本校では、学校給食センターの栄養教諭を活用し、学校給食を始めとして、関連する教科等での食に関連する指導を進めています。



# 知る

ふだん食べている食品や料理の名前や形を知り、特長や栄養などを考え、食品を選べるようになります。

学校給食は、「生きた教材」です。給食を通して、仲間と関わり、食事の大切さを学びましょう。

## 【学校での取組】



食事の時間は  
学びの時間です

学校給食の機会を活用して、給食の食材や献立、マナーなどについて学ぶ「食育会食」を実施しています。学校保健委員会では、PTAや地域のみなさんといっしょに「おやつ」（間食）のとり方に目を向けて、生活を振り返りながら、体験的に学習しました。家庭科や保健、総合的な学習の時間では、栄養教諭の専門的なアドバイスをもらいながら、チーム・ティーチングを行っています。毎日の学校給食では子どもたちの委員会「ランチワーク委員会」が献立を説明したり、マナーを呼びかけたりしながら、よりよい食事を目指して励ましています。



# 食育 だより

手洗いなど衛生に十分に気を付けて安全な食生活を心がけましょう。

栄養のバランスを考えて、好き嫌いをなく食べましょう。

はしやおわんを正しくもち、よい姿勢で、よくかんで食べましょう。

朝ご飯がしっかり食べられるよう、早寝・早起きに努めましょう。

# 正しく 食べる

## 【学校での取組】



給食では、手洗いなどを徹底して、衛生に気を付けて安全な食生活ができるよう意識付けを行っています。また、はしの持ち方や使い方、おわんの持ち方など、食事の基本的なマナーが身に付くよう日常的な指導を行っています。はしの持ち方がよくなることで、どんな料理も食べやすくなり、好き嫌いをなくすことにもつながっているようです。健康で元気に毎日を過ごすためにしっかりと朝ご飯が食べられるよう、生活リズムを整えるための呼びかけを行っています。朝ご飯をゆっくり食べる時間をつくるために、「早寝・早起き、朝ご飯」を勧めています。

食事の準備や後片付けはみんなと協力しましょう。

みんなでマナーを守り、楽しい食事の時間「共食」の時間を作りましょう。

食生活をささえる生産者や多くの人々、自然の恵みに感謝しましょう。

食生活は、他の地域や外国とも深いつながりがあることを考えましょう。

# まじわる

# ふれる

ふるさとに昔から伝わる食材や料理、季節にちなんだ献立や行事食を味わい、大切にしましょう。

家族や地域の人から食のなりたちについて教わりましょう。

ふるさとの先人が育んだ食文化を知り、大切に受け継いでいきましょう。

## 【学校での取組】



2月7日、北方領土の日には、根室の名物料理エスカロップと丸いものふわとろスープが献立になりました。

丸いもやサツマイモ、米などのふるさとの特産品を栽培したり地元で栽培されるリンゴについて調べたりしました。収穫した作物は調理を工夫して味わいました。地域の食材や伝統を生かした地場産学校給食としても味わっています。地域の生産者のみなさんとの交流もふるさとへの愛着につながっています。

## 【学校での取組】



楽しい給食の時間を作るため、みんなで協力して準備や後片付けに取り組んでいます。楽しかったことや食事の感想などを話しながら、ゆったりとした食事の時間づくりを心がけています。誕生月の仲間をお祝いするバースデーランチを行っています。家族や地域の方々、生産者の方との会食の機会を設定し、食事を楽しむ「共食」を通じて多くの人との交流を深めています。また、自分たちで育てた食材を使った異学年交流も行っています。

学校や家庭、地域でできることから始めましょう。  
食事は生涯にわたって大切な心とからだを育み、次の世代を育てていきます。