

# 生きる力の源、食べること「食育」の大切さを学ぶ

町では今年度から栄養教諭を配置し、各学校で食育指導の授業を行いました。食育について理解を深め、家庭でも意識してみませんか？



写真 昨年の12月11日に竹間沢小学校2年1組で行われた食育授業2回目の様子。子どもたちは前回の授業を思い出しながら、楽しくみんなで「食育」について学んでいました。



## 「食育」という言葉を ご存じですか

健康な体で、毎日元気に生きて行くために最も大切なことは、「食べること」。しかしそれには、何をどう食べるか、食に関する正しい知識と判断力が必要になります。「食育」とは、子どもたちに「生きる力」を伝える大切なことです。町では今年度から栄養教諭を配置し、各学校で食育指導の授業を行っています。

## 食に関する指導の内容

町内全小学2年生を対象に「食べ物の種類と働きを知ろう」と題して、2回に分けて食育の授業を実施しました。

▽1回目：「きんにく村」には血や肉や骨を作る働きをする食品が住んでいます。「エネルギー村」には、体や頭を動かす力になる食品が、そして「ビタミン村」には体の調子をを整え、病気に負けない体をつくる食品が住んでいます。このことから、食べ物3つのグループに分けられること、各グループには別々の大事な働きがあることを学びます。

▽2回目：まず前回学習した3つの村を思い出します。そして、「健康列車」

スポーツ栄養の視点からクイズを交え話しました。

## 家庭でも「食育」を

一つの食べ物ですべての働きをしてくれません。異なる種類の食べ物の中で手を繋いで働きます。たくさん食べ物を偏りなく食べることで、私たちは元気に過ごせるのです。このことは、授業で必ず話すようにしています。子ども達に正しい食べ方を教え、多くの食品と出会うようにすることを目標としています。また、食育の基本は家庭にあります。家庭での食事と学校給食、そして、町内全体の食育活動を繋いでいくのが栄養教諭の仕事だと思っています。楽しく食べて心も体も健康な三芳町の子ども達を育成する支援をしていきたいと思っています。

## 栄養教諭とは？

栄養教諭は、食のスペシャリストである管理栄養士・栄養士と、教育の専門家である教師の資質を合わせ持つ新しい資格です。栄養教諭の役割は、子どもたちが将来にわたって健康に生活できるように、学校給食を活用して栄養や食事に関して指導教育し、「食に関する望ましい習慣や自己管理能力」を身に付けさせるとともに、他の教科、家庭、地域とも連携して食に関する啓発活動を行います。

## —みよしの栄養教諭はこの人！—



栄養教諭  
**島崎知子**

楽しく、わかりやすい授業を心がけ、子どもたちが飽きないように工夫をしている。

## 給食の人気メニュー！

### 揚げごぼうのごま和え

- 【材料】(5人前)  
 ごぼう… 160g(0.8本)  
 小麦粉… 20g(大2)  
 サラダ油… 適量  
 白すりごま 15g(大1.5)  
 しょうゆ… 10g(大2)  
 上白糖… 16g(大2弱)  
 みりん… 6g(小1)  
 水… 5g(小1)



### 作り方

- しょうゆ、上白糖、みりん、水を混ぜ加熱し、一度煮立てておく
- ごぼうに小麦粉を少量まぶす。
- 2を180℃の油でカラリと揚げる。
- 揚げあがったごぼうに1のタレをからめ、すりごまを散らす。

## 教育だより

問い合わせ  
給食センター ☎ 258-3550



▲町内の中学1年生を対象に行われた「スポーツと栄養について」の授業の様子。学年集会という形で実施。