

学校全体で食育に取り組もう!!

(教師用)



「食育」って何？

食育基本法では次のように説明しています。

食育とは・・・

○生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの

(食育基本法前文より)

なぜ学校で「食育」が必要なの？

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つで、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせません。しかし、生活習慣病の増加などの健康問題や郷土料理等の衰退など様々な問題が指摘されています。

特に、学校では偏った栄養摂取などによる肥満傾向の増加など食に起因する健康課題に適切に対応するため、児童生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることにより、生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性をはぐくんでいくための基礎が培われるよう、栄養のバランスや規則正しい食生活、食品の安全性などの指導が一層重視されなければなりません。

また、これら心身の健康に関する内容に加えて、自然の恩恵・勤労などへの感謝や食文化などについても教科等の内容と関連させた指導を行うことが効果的です。

未来を担う子どもたちのために、私たち教職員が、まず「食育ははじめの一歩!」を踏み出しましょう。

食育啓発資料の使い方と内容

県教育委員会では学校における食育の充実のため、平成21年2月に発刊した「子どもの健康を育む食に関する資料集」(愛媛県教育委員会)に引き続き、子どもたちに望ましい生活習慣を身に付けさせるための啓発資料として、「げんきアップ あさごはん」(小学校1年生用)、「食育はじめの一步! ~朝ごはんで 心も体も元気もりもり!!~」(小学校1年生保護者用)を作成しました。

毎日朝ごはんを食べる習慣が身に付くよう、児童への継続した指導や家庭への啓発のために幅広くご活用ください。

○「げんきアップ あさごはん」(小学校1年生用)

使い方 学級活動等の「朝ごはんに関する指導」の後の生活指導等に活用します。

内 容



〈表面〉

- 朝ごはんの働きを、小学校1年生にもわかりやすい3つの言葉で示しました。
- 食べ物が「黄色」「赤色」「緑色」の3つのグループに分かれることを示しました。
朝ごはんの働きをよりよくするには、この3つのグループの食品がそろってよいことを学びます。
- 「あさごはんめいろ」では、迷路を進むと「黄色」「赤色」「緑色」の食べ物を必ず一つずつ通らないと進めません。3つの色の食べ物を食べるとよいことを楽しみながら、学びます。

☆ 教室掲示用の朝ごはんの働き、3つのグループの食品もご活用ください。



〈裏面〉

- 朝ごはんは、まず、毎日食べる習慣を身に付けさせることが大切です。朝ごはんを食べたら、色を塗ります。学校で色を塗ることができるよう5日分のみかんにしています。
- 5日間のうち、1日分だけ食べたものに○をつけて、3つの色の食べ物がそろっているか確認します。子どもたちにわかりやすいよう、朝ごはんをよく食べるものを絵で示しました。絵の中に食べたものがないときは、担任の先生がどの場所を書くか指示してください。
- 最後に、お家の人から言葉を書いてもらうことで、朝ごはんの大切さを改めて実感し、食生活の見直しを図ります。

○「食育はじめの一步! ~朝ごはんで 心も体も元気もりもり!!~」(小学校1年生保護者用)

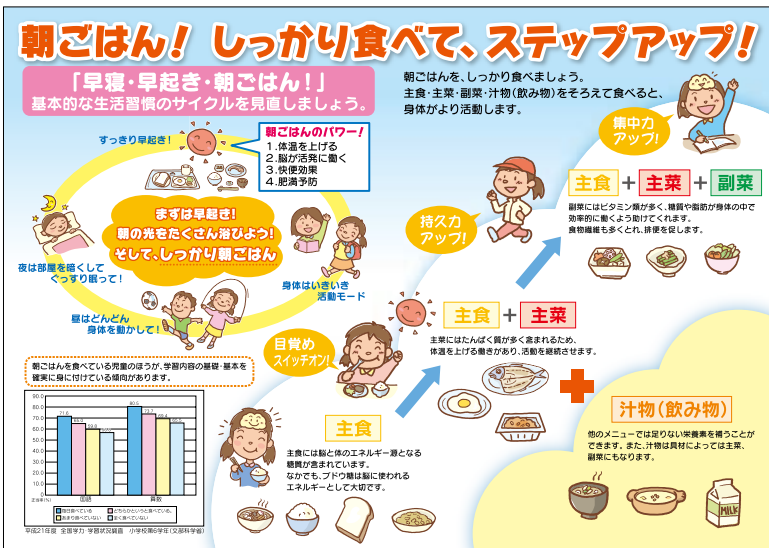
使い方 試食会や保護者懇談会などで活用します。

内容



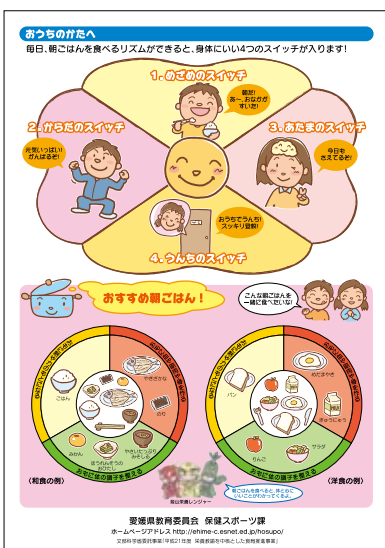
〈表面〉

- 表紙には、わかりやすい「キャッチフレーズ」とともに、平成21年度「子どもの健康を育む総合食育推進事業」研究実践校(今治市立桜井小学校、松山市立姫山小学校、八幡浜市立江戸岡小学校)の活動の写真を掲載しました。
- 食育は子どもたちが楽しみながら、自分たちの生活を振り返ることができる活動の一つです。



〈中面〉

- 朝ごはんをはじめとした基本的な生活習慣は、朝ごはんをとることでよいリズムが作れることを示しました。
- 朝ごはんの効果の一つとして、平成21年度「全国学力・学習状況調査」(小学校第6学年)から、朝ごはんと学力の関係を示しました。
- よりよい朝ごはんにするために、「主食」、「主菜」、「副菜」、そして「汁物(飲み物)」をそろえることを示しました。



〈裏面〉

- 朝ごはんの働きを「スイッチ」という言葉で表しています。
- 1年生用の啓発資料の朝ごはんの3つの働きに、「めざまめのスイッチ」を加えました。朝ごはんを食べることで「めざまめのスイッチ」が入り、「からだのスイッチ」、「あたまのスイッチ」、「うんちのスイッチ」が入ります。スイッチが入ると、前ページの基本的な生活習慣のサイクルが回り始めます。
- おすすめの朝ごはん、朝ごはんは毎日食べることが大切であるというメッセージを入れました。

愛媛県子どもの健康を育む総合食育推進事業検討委員会

委員長

逸見 幾代 松山東雲短期大学教授

副委員長

垂水 葉子 愛媛県教育研究協議会健康教育委員会 委員長

委員

阿部 純市 愛媛県農林水産部管理局ブランド戦略課 技術課長補佐

稲荷 亨 愛媛県農業協同組合中央会 農政担い手対策部長

岡田 恵美子 愛媛県学校栄養士協議会 会長

加地 裕子 愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課 技術課長補佐

城戸 伸孝 八幡浜市立江戸岡小学校長

久寿 正人 くす小児科院長

重見 京子 松山市立姫山小学校長

關 清剛 今治市立桜井小学校長

丹 貴子 愛媛県学校保健会養護部会 会長

松木 晶裕 松山市教育委員会保健体育課 主幹

山本 由美子 NPO法人子育てネットワークえひめ 代表理事

渡部 恵美 愛媛県PTA連合会 副会長

渡部 史朗 愛媛県学校保健会 理事

食育啓発資料作成ワーキンググループ

委員長

逸見 幾代 松山東雲短期大学教授

委員

山本 純子 今治市立桜井小学校教諭

藤原 望美 今治市立桜井小学校栄養教諭

山口 明美 松山市立姫山小学校教諭

川淵 光納 松山市立姫山小学校栄養教諭

福田 美保 八幡浜市立江戸岡小学校教諭

田淵 桂子 八幡浜市立江戸岡小学校栄養教諭

平成21年度研究実践校

今治市立桜井小学校

ホームページアドレス <http://imabari-sakurai-e.esnet.ed.jp/>

松山市立姫山小学校

ホームページアドレス <http://www.matsuyama-edu.ed.jp/~s.hime/>

八幡浜市立江戸岡小学校

食育啓発資料は、上記委員会、食育啓発資料ワーキング委員及び研究実践校の方々の協力を得て作成しました。

事務局

愛媛県教育委員会 保健スポーツ課

ホームページアドレス <http://ehime-c.esnet.ed.jp/hosupo/>

文部科学省委託事業「平成21年度 栄養教諭を中核とした食育推進事業」