



平成23年度

# 食育だより

魚津市立住吉小学校

## 食育の基本は親の愛情

校長 野村 明男

富山マンテンホテル総料理長の江向博保氏は本校の講演会で、「戦後は空腹を満たす時代、一昔前はカロリー計算して頭で食べる時代、今は心で食べる時代が変わってきている。味だけでなくおいしさを感じさせる場の雰囲気など些細な気配りが大切である。」さらに「現代の食事には7つの特徴がある。」として「こしょく」の問題点を指摘されました。

- 1「個食」… 食卓で個人個人が違うものを食べる。同じ釜の飯を食う絆がない。
- 2「子食」… 子どもだけで食べる。親子の会話がなくなる。
- 3「孤食」… 一人で食べる。団らんのないさびしい食事になる。
- 4「固食」… 食事内容が固定してバランスがよくない。切れやすいタイプになる。
- 5「粉食」… ラーメンやうどんなど粉を使ったやわらかい食事が多い。かむ力が弱くなる。
- 6「濃食」… 味の濃い食事が多い。食材の本来の味が分かりにくくなる。
- 7「小食」… ちょっとしたものを頻繁に食べるので、三食きちんと食べない。

「食育」「食育」と言われますが、何よりも大事なものは親の愛情です。親の忙しさを理由に子どもにスーパーのお惣菜、冷凍食品など手軽な食べ物ばかり与えていると、本物の味やおふくろの味を知らない子どもが育ち、健康で豊かな食習慣の形成にはつながりません。

また、最近のおやつも子どもたちの好きなファーストフードやスナック菓子、清涼飲料などカロリー過剰になりがちで、子どもの生活習慣病を増やす要因になっており、市内小学校5年生の血清脂質検査では、コレステロール値で15.8%、貧血検査では19.3%もの子どもが要注意又は要精検となっています。

子どもたちは自分自身の食習慣や健康状態をうまくコントロールすることができないので、バランスのとれた食事と会話のある楽しい食卓で、心と体の健康を保つことが親の役目であり愛情だと思います。

住吉小学校では栄養教諭が中心となり、地域の新鮮な食材を生かしながら望ましい食習慣を身に付けるためのさまざまな活動を家庭や関係機関と連携しながら取り組んできました。

徐々にではありますが、子どもたちの好き嫌いや食生活も改善し、食と健康について意識するようになってきました。今後も多くの方々の援助をいただきながら食育を進めて、心も体も健康で元気な子どもが育つことを願います。



## 本校の給食目標

健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、一人一人が食生活の基礎・基本や望ましい食習慣を身に付けるようにする。

### めざす子ども像

「体の健康」を考える子ども



学級活動

望ましい生活習慣を身に付けようとする子ども



学校保健委員会

食を楽しみ、食の文化に関心をもつ子ども



ウマツラハギ調理教室

感謝の気持ちをもつ子ども



大根の収穫体験 お礼の手紙

食に関する意識を高める授業の充実

教科や学級活動の時間に、学校給食を教材として活用した栄養教諭とのチームティーチング指導を取り入れ、食への関心を高めました。

食を楽しく学ぶ

体験活動など、全校での取り組み

全校で、さつまいも作りに取り組みました。苗植えから水やりなどの世話、収穫を縦割り班に分かれて体験しました。学校保健委員会では、「好き嫌いせずに元気に過ごそう」、給食週間のショート集会では、「健康によい食品」を取り上げ、食に関するテーマについて発表を行い、食と体の健康について考える機会としました。

3年 学級活動  
いただきますについて考えよう



栄養のバランスがとれた食事を作るには、どうすればよいかな・・・

5年 社会科  
これからの食料生産とわたしたち



今日、食べたメロンの産地は・・・

学校給食週間 ショート集会  
「健康によい食品」について



体験活動  
さつまいもの収穫体験



そろそろ食べごろかな・・・？

いっぱい掘れたよ！

望ましい食習慣を身に付けるためのさまざまな活動

地域や人のよさを学ぶ

いつも食べている給食が作られている様子を見学しました。また、地域の方から地場産物の魅力や、仕事の大変さを学ぶとともに、寒ハギ丼や夏野菜カレーなどを味わい、ふるさと魚津のよさを体感しました。

2年 給食センターの見学



ほとくの身長ぐらいの大きなしゃもじで給食を作っているのだね・・・

5年 ウマツラハギの調理教室



調理教室の前日にはウマツラハギの魅力を、いっぱい教えてもらったよ！

3年 新川大根の収穫体験



上手に大根をとるコツを伝授してもらったよ！

6年 地場産物を活用した料理教室



給食センターの調理員さんと一緒に、夏野菜カレーやサラダを作ったよ。

保護者対象の食育講演会や給食試食会を開催しました。また、さつまいもの苗植えの前には畝作りを行うなど、児童の活動を支援いただきました。4学年の親子活動では、地場産物を活用してサンドイッチなどの料理を作り、おいしくいただきました。

家庭や地域との連携

給食試食会



PTAのみなさんの協力により、あっという間にでき上がりました！

みんなで食べたらおいしいね！  
栄養のバランスも

さつまいもの畝づくり



食育講演会



7つの「こしょく」や家庭団らんの秘訣についてのお話、フルーツカッティングの実演などをしていただきました。

「楽しい食卓のエッセンス」  
マンテンホテル  
総料理長 江向 博保先生

4年 地場産物を活用した親子料理教室



里芋のタラモサンドやフルーツのヨーグルトあえなど、魚津産の野菜や果物を使い、親子で調理に取り組みました。

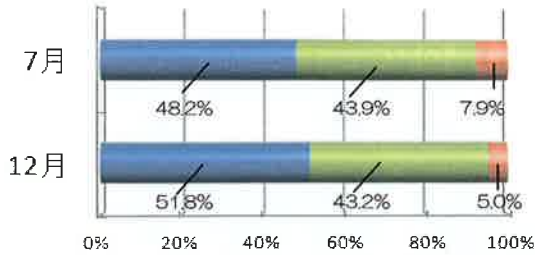
保護者、児童から、「楽しかった」「家でも一緒に作りたい」という感想がありました。

# 住吉っ子の食生活状況は・・・

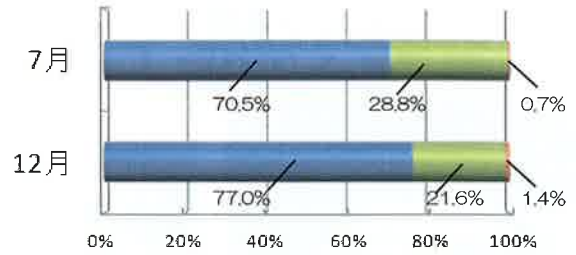
(平成23年度7月・12月とやまゲンキッスのアンケートより)

■ はい ■ だいたい ■ いいえ

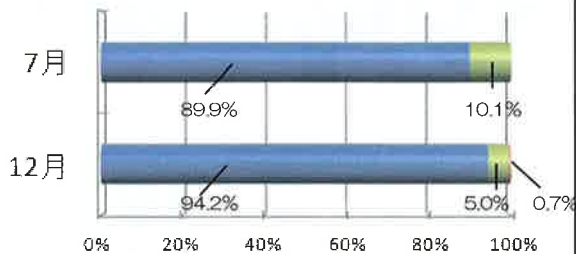
● 好き嫌いしないで食べていますか？



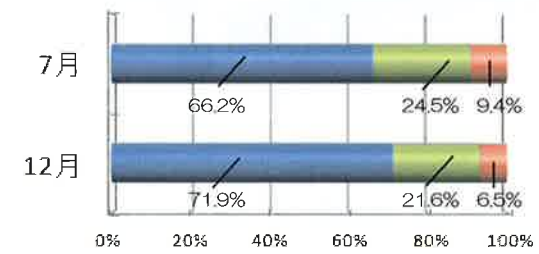
● 食事はよくかんで食べていますか？



● 家族のだれかと一緒に食べていますか？



● 正しいはしの持ち方で食事をしていますか？



きれいな物も、  
がんばって食べて  
いる人が増えたね！



はしの持ち方、かむ回数など、  
みんな気をつけて食事をしているわね。



みんなで食べるごはんは  
美味しいよね！

## 食育活動を通しての感想

(一部抜粋)

### 試食会の感想 (保護者)

子どもたちは楽しそうに給食を食べていました。給食センターの様子もわかり、勉強になりました。これからの食事の参考にしたいと思います。

### 4年 親子料理教室の感想 (保護者)

これまで、料理のお手伝いをさせたことがなかったのですが、思った以上にいろいろなことができて驚きました。一緒に作業することがとても楽しかったので、また何か作ってみたいくなりました。

### 6年 地場産物料理教室の感想 (児童)

魚津でとれた野菜が、とてもおいしかったです。きゅうりが1つの苗に100本もとれるということを知ってびっくりしました。

### 5年 カワハギ調理教室の感想 (児童)

初めてウマツラハギを調理しました。三枚おろしが難しかったけれど、女性部の方が分かりやすく教えてくださいました。自分で作ったウマツラハギ丼はすごくおいしかったです。

### 教育講演会の感想 (保護者)

忘れてしまいがちな「気配り」「家族団らん」など改めて考えられ、少し食卓を見直してみたいと思いました。フルーツのカッティングも、とても勉強になりました。家でもやってみたいです。

## あ と が き

この取り組みをすすめるにあたり、多くの皆様のご理解とご協力をいただいたことに深く感謝いたします。今後も食育の活動を広めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。