



食育だより



令和2年度 第12号

熊の前小学校



家庭教育セミナーへのご参加ありがとうございました！

11月20日(金)に PTA 成人教育部主催の家庭教育セミナーが開催されました。今回は食育がテーマということで私、友田が講師を務めさせていただきました。

今回のセミナーで保護者の皆様に伝えたかったことが2点ありました。「食育は意外と気軽に取り組めるものだということ」「食育は楽しいものだということ」です。この理念をもとに、ただ聞いていただくだけのスタイルではなく、体験型のセミナーとさせていただきます。内容を簡単にご紹介します。

【やってみましょう 食育体験① 野菜図鑑作り】

野菜の名前シートに、野菜シールを貼っていただきました。2年生が実践で取り組んだものです。皆様楽しそうに取り組んでくださいました。

多くの学校で見られるのですが、葉っぱ、きのこ…など子どもは食品を食品名で呼びません。揚げてあると肉と魚の区別がつかない子もいます。何を食べているかに興味をもつことは、食育の第一歩です。



食育のススメ 1

子どもたちは無意識に食事をしています！「何を食べているか」を食事中的話題に。

【やってみましょう 食育体験② ベジバトしようぜ！】

食育だより9号で紹介した「ベジバト」を体験していただきました。子どもたちよりも喜んでやってくださっていたかもしれません。かなり盛り上がりました。本気で欲しいですと言ってくれる方もいました。

事前の質問用紙に「嫌いな野菜があります」「決まったものしか食べません」といったものがありました。ベジバトを通して子どもたちに身に付けてほしいのは、「考える力」です。どうしても食べられないものがある子もいます。食べられない食品の分を何で補えばよいのか、ベジバトで遊ぶことで気付いてほしいと思っています。また、大変不名誉なことに、愛知県は野菜の摂取量が全国的に見てかなり低いです。野菜の良さに目を向け、小さいころから食べる習慣を付けていきたいものです。



この野菜にこんな力があるとは思わなかったです。おもしろい！

食育のススメ 2

野菜の良さに目を向けられる子に。朝ごはんにも野菜をぜひ。

【質問 お子さんの茶わん、最後に変えたのはいつですか？】

使っている食器を見直す機会は意外と少ないと思います。成長期の子どもたちは、たくさんのエネルギーを必要としています。茶わんが小さいと、一日に必要なエネルギーが十分にとれていない可能性があります。家庭で提供される量が、子どもたちにとっての「自分の適量と感じる量」になります。ごはんの量を量ってみてください。

また、鉄、カルシウム、食物繊維は成長期にしっかりとってほしい栄養素です。給食の献立の中でもカルシウムがたっぷりとれる「じゃことだいずのかみかみフライ」を試食していただきました。私が特に成長期にすすめしたい食品は、大豆・大豆製品、切り干し大根、海そうです。保存もきくので備蓄にもおすすめです。上手に取り入れてみてください。



試食の時は、コロナ対策。給食同様、全員前向き、会話なしで行いました。

食育のススメ3

主食をしっかり食べるが食事の基本。成長期に必要な栄養素も意識できると◎

まとめ 学校と家庭の協力は不可欠。ワンチームで食育を進めていきましょう！



ものすごい勢いで、約一時間お話をさせていただきました。参加者の皆様が楽しそうに活動に参加してくださり、大きくうなずきながら聞いてくださったおかげで、心折れることなく話し切ることができました。最後の質疑応答まで、熱心にメモをとりながら聞いていただき、保護者の皆さんの関心の高さがうかがえました。

セミナーアンケートを見せていただきましたが、とてもうれしかったのは参加者全員から「参加してよかった」と回答していただけたことです。セミナーの感想の一部を紹介させていただきます。

「すべてがとてもためになるお話でありがたかったです。今の食事が大人になってからのためにとても大切なのだということがよくわかりました」

「ベジバトゲーム、とても面白く、家でもやってみたいと思いました。食育のススメも、すぐに実践できそうなものばかりで参考になりました」

「子どもたちの指導が体験できたのが楽しかったです。食育の工夫、熱意をすごく感じました。1年間のその後を聞いてみたいです」

「子どもが何を食べているのかわからないというのは大きな気づきでした」

このほかにも、「食育セミナー第2弾を希望」「ファンになりました」などというありがたい言葉をいただきました。本当にありがとうございます！セミナー後に質問に来てくださった方もおり、保護者の方が気軽に食事について相談できる機会を設けられるといいのかなと感じました。

これからも、子どもたちにも、保護者の皆様にも興味をもっていただける食育に取り組んでいきたいと思えます。参加者の皆様、準備等でお世話になった役員の皆様、ありがとうございました。