世帯数配布

食育だより

令和2年度　第18号
熊の前小学校

６年生に向けてラスト食育！

いよいよ６年生が卒業してしまいます。卒業前に「どうしても私から伝えたいこと」を山盛り詰め込んだ食育を行いました。子どもたちに「圧がすごい」と言われた授業内容、少しご紹介します。

○「見た目」にとらわれないで

「あなたの理想とする体型は？」と問い掛けた後、ＢＭＩと体脂肪率の相関図を見せながら、見た目だけで健康は判断できないということを伝えました。

これから子どもたちは自分の見た目や人からの見られ方を気にする時期に入ります。そうなったときに過度な「やせ思考」にとらわれ、食事量を極端に減らしたり、食事を抜いたりすることは、体が作られている今の時期には好ましいことではありません。しっかり食べることの必要性を押さえました。

あなたの理想とする体型は何番ですか？

○　自分に必要なエネルギー量はいくつ？

普段自分の食べている量を意識しながら、献立バイキングに挑戦しました。個別で計算した一日に必要なエネルギー量と自分がバイキングで選んだエネルギー量を比較すると、「全然足りない」「食べ過ぎかもしれない」といった反応が見られました。

成長期の今は、日常生活で必要なエネルギーのほかに、成長が必要なこと、運動する人はさらにエネルギーが必要になることを伝えました。エネルギー源である主食をしっかり食べることの必要性を伝え、普段使っている茶わんの大きさを振り返らせました。

○　成長期に必要な栄養素を意識しよう

独自献立作成のときにも、基準値を超えるように意識したカルシウム・鉄・食物せんい。成長期の体にとても必要であることを再度伝えました。それぞれの栄養素の必要量とどんな食品に多く含まれているかを示しました。

まとめとして、今食べているものが、未来の自分の体をつくることを伝え、授業を締めくくりました。

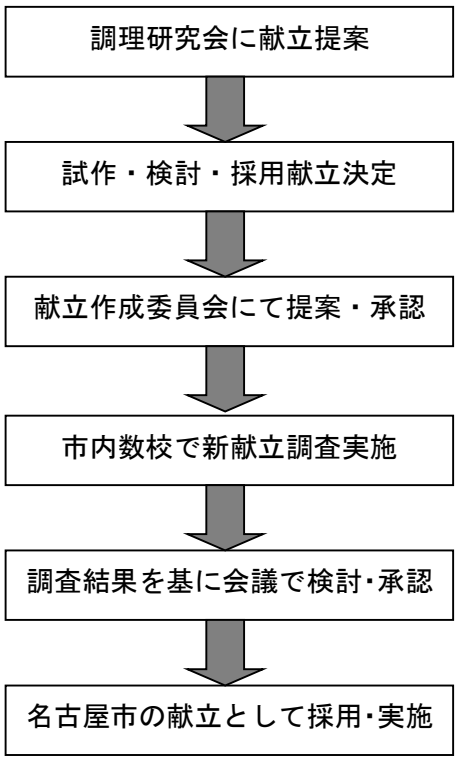
子どもたちのまとめには「見た目がよくても健康とは限らないということを知れたので、自分のとらなくてはいけない量をとるように気を付けていきたいと思いました」「鉄とかカルシウムとか、今のうちにとれるものはとっておこう」といったものがありました。

ここから先、子どもたちが栄養についての話を聞く機会はそれほど多くありません。自分で食事を選ぶ機会も増えます。この話がいつかどこかで役に立ち、卒業生が皆一生健康で過ごしてくれるよう願っています。

独自献立、その後…

1月に実施した独自献立。6年生の頑張りのおかげで大成功に終わりました。子どもたちには、すばらしい献立が出来たら、名古屋市の献立として採用されるかもしれないと事前告知していました。実施をして、この献立をぜひ名古屋市全体に知ってもらいたいと感じました。現在、新献立として名古屋市に提案しています。いつか献立表に「韓国風手巻き」や「BTS」（名前は変わるかもしれませんが…）が登場する日がくるかもしれません。

＜新献立ができるまでの流れ＞



名古屋市の献立として採用されるためには、

- **教育委員会・栄養教諭・調理員で構成されている「調理研究会」で試作し、献立として採用する意義や価値を認められる**
- **いくつかの会議で承認される**
- **新献立調査実施校で「好き」や「嫌い」の割合が基準を満たす**

といったように、いくつかのハードルがあります。

現在一番上の献立提案の段階です。調理研究会を通らないと、献立として採用されないのですが、ここを通るのがなかなか難しいのです。

おいしくて魅力的な献立が出来上がったと思いますので、是非とも通ってほしいなと思っています。

1年間の食育を振り返って

今年度、学校全体で食育に取り組んできました。４月に赴任して３月まで、本当にあっという間の１年間でした。

初めは「食育って何だろう？」と感じていた子どもたちも、今では給食名人を目指して食事マナーに気を付けたり、食べているものを意識したり、健康を考えて食事をしようという意識をもったり、食に対する関心が高まったと感じています。

給食の残食量もかなり減り、少ないときでは全校で９人分しかごはんが残らなかった日があったほどです。欠席者の分は引かずに計算していますので、もしかするとほぼゼロなのでは…？と思っています。食への意識の変化が、こういったところにも表れているなと感じています。

学校だよりでもお伝えしたように、学校生活アンケートでも食育について「ありがたい」といったご意見をいただき、大変うれしく思っています。学校での取組はもちろんですが、家庭との連携も強めながら、実践を進めていけたらと考えています。家庭教育セミナーや個人懇談会週間に実施した食育相談室なども継続していきたいと思っています。

来年度も引き続き、学校全体で食育に取り組んでいきます。食育だよりなどで様子をお伝えしてきます。来年度もご理解ご協力をよろしくお願いします。