

# 未来を開く

長井市立長井北中学校 No64 令和4年12月13日

## 心を育む学校給食週間

食えること、それはいのちをつなぐこと、そして明日への希望です。知・徳・体の基礎となる「食」について考え、健全な食生活を実現する一週間が始まります。

例年この時期に、各学校では「心を育む学校給食週間」に取り組んでいます。そのねらいや内容、主な給食の食材等は次のとおりです。

◇食に関する文化や食べ物が身体に与える影響を知ること、豊かな心と健康な身体づくりを行う。

◇感謝の気持ちを伝えたり、食習慣を見直したりすることで、望ましい食生活を身につける。

実施日	内容
★主な献立や長井市産の食材	
1日目 16日(金) ★地産のにんじん・にんにく 五目野菜肉団子 バンバンジー	★残食ゼロ week の反省と給食週間の取り組み説明 食のありがたみとバランスのよい食事について考える事を紹介。

2日目 19日(月) ★ハムとにんじん 米粉麺の和え物	★「苦手な食べ物克服大作戦」の紹介(2年生) アンケートを基に作成したスライドで、栄養素や克服のための手立ての紹介。
3日目 20日(火) ★地産のにんじん ひじきいり煮	★「食の大切さ(仮)」の講話 栄養教諭をお招きし、講話をしていただく。 ★「苦手な食べ物克服大作戦」の紹介(1年生) アンケートを基に作成したスライドで、栄養素や克服のための手立ての紹介。 ★調理場の方々へのお礼状作成 調理場の方々へ給食の感想や日頃の感謝の言葉を一人一人が書く。
4日目 21日(水) ★給食記念日 セレクト給食	★「お楽しみ給食」の実施 マナーを守りながら、おいしく楽しく給食をいただく。
5日目 22日(木) ★冬至かぼちゃ ごま味噌汁	★「苦手な食べ物克服大作戦」の紹介(3年生) アンケートを基に作成したスライドで、栄養素や克服のための手立ての紹介。

思春期(12歳~18歳)の健康課題は・・・

- 身体的、精神的変化が著しい
- 就寝時間が遅くなり、生活リズムが乱れがち
- 望ましい食事を、自ら実践する力を付ける

そこで!大事なことは・・・

- ◎食の学習をとおして、食や健康を大切にしようとする
- ◎欠食や肥満、極端なやせ志向は健康を損なうことを理解し、健全な食習慣を実践する
- ◎「みんなで食卓を囲む日」で、コミュニケーションを深める

「第2次長井市食育推進計画」より抜粋



文部科学省ホームページ「食べるが『価値（かち）』」より

## 食育って何？

近年、偏った栄養摂取、朝食欠損など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが食育です。(略)



上の統計を見ると、  
※毎日朝ご飯を食べる人は、体力がある。  
※毎日朝ご飯を食べる人は、全く食べない人より、学力調査の平均正答率が16から20ポイントも高い。  
といえます。朝食の大切さが、分析によって確認されています。

体力や学力だけでなく、他にも大事なことがあります。

## ●●●食育で身に付けること●●●

- ◇食べ物を大事にする感謝の心
- ◇好き嫌いをしないで栄養バランスよく食べること
- ◇食事のマナーなどの社会性
- ◇食事の重要性や心身の健康
- ◇安全や品質など食品を選択する能力
- ◇地域の産物や歴史など食文化の理解 など



上の4つの行動ポイントから、我が家の食育を振り返ってみましょう。そして、我が家の文化を豊かにする「一手」を探ってみませんか。

