

# 姿川地域学校園

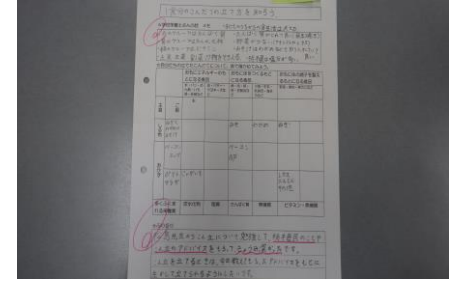
姿川中央小学校  
姿川第一小学校  
姿川中学校

## 姿川中央小学校

### 6年生の家庭科

栄養士が家庭科の授業に参加し、食品は栄養素やその働きにより3つのグループに分けられること、3つのグループから食品を選んでそろえると栄養のバランスがよくなることを説明し、子ども達が班ごとに立てた献立についてアドバイスをしました。

また、学校給食は、3つのグループの食品が含まれているのはもちろん、日本人の食生活や地域の実態を考慮して献立が立てられていることを話しました。子ども達は興味深く聞いてくれ、「これからは塩分や脂質の摂り過ぎに気を付けよう。」など感想が聞かれました。



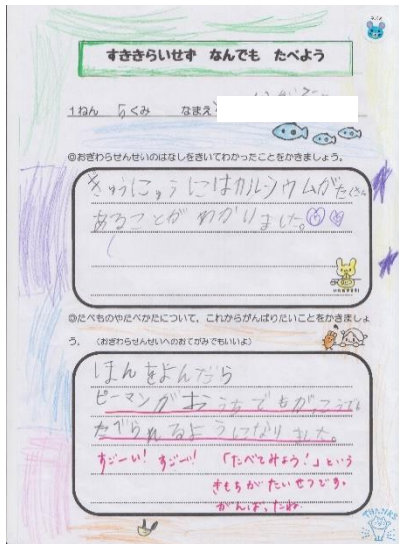
健康に過ごすためには、適度な運動、休養、栄養バランスの良い食事をとることが大切であることを話し、普段の食生活において、面倒な栄養計算をしなくとも、主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、自然と栄養のバランスが摂れることを伝えました。

子ども達から「話を聞き、栄養のバランスを考えて献立を立て料理を作りたい。」「野菜が不足した食事をして、次の食事で野菜を補いたい。」等栄養バランスに気を付けようという意識が高まったようです。

## 姿川第一小学校

### 第1学年 学級活動「すききらいせず なんでも たべよう」

絵本や給食の献立を活用し、食べ物の働きについて知り、健康な体を作るためには、好き嫌いせず何でも食べることの大切さを学びました。



#### <ふりかえり>

- すきなものばかりたべないで、にがてなものもたべないとだめだってわかったです。
- まえは、きのこがたべられなかったけど、たべられるようになったよ。
- きゅうにゅうを1ぼんのめるようになりました。
- にんじんきらいだったけど、ちょっとたべてみたらおいしくなってきたよ。

#### <実施半年後・・・>

「苦手な食べ物も頑張って食べよう」という気持ちが芽生え、給食残量が激減しました。(牛乳は63%減、米飯は76%減)

## 姿川中学校

### 2学年 家庭科「朝食について考えよう」



朝食の例から、栄養バランスのよい朝食へ改善するにはどうしたら良いかグループでの話し合い。



栄養教諭が、グループの改善案から朝食の意義について解説。給食を例に中学生に必要な栄養についてくわしく説明。



健康な生活を送るためには、どんな朝食が望ましいかを考え、これまでの食生活を振り返る。

他にも、家庭科の調理実習や給食委員会生徒によるお弁当の日のおかずの提案の際に、栄養教諭が専門性を生かし、積極的に参加しています。

これからも、食の指導を充実していけるよう、栄養教諭が様々な場面で生徒とかかわりを持ち、生徒が食について関心を高め、将来健康な食生活を送ることができる生徒の育成に努めていきたいと思ひます。