

食育分科会

栄養バランスや食事のマナーについて、家庭で考えるきっかけとなるよう、学校公開日に全学級で食育に関する授業を行った。

また、学習で使用したワークシートに、「家庭からの一言」を記入する欄を設け、学習した内容を家族でも話し合う機会とした。

第1・2学年 「はしづかい めいじんに なろう」



家庭で使用している箸を使い、正しい箸の持ち方を学習した。箸でミニスポンジを挟み、箸先に力を加える練習や、豆をつまんでコップに移す練習をした。また、1週間、「はしのもちかたれんしゅうカード」に取り組み、授業だけではなく、家庭にも協力をいただき正しい箸の持ち方の練習を継続的に行った。

第3学年「食品を3つの働きに分けよう」

ある日の給食の写真を見て、食材に何が使われていたのかを考え、それらを3つの働きのグループに分けた。給食には、多くの食材が使われていることや3つの働きがバランスよく取り入れられていることを知った。家庭の食事でも食品を3つの働きに分ける活動を行った。



第4学年「すくすく育て わたしの体」

～成長に大切な栄養素～

よりよい成長をしていくために必要な栄養素について知るとともに、主食・主菜・副菜が整っている食事のよさについて学んだ。また、バランスのよい食事になるように、主菜・副菜を選ぶ活動を行った。家庭の食事についても必要な栄養素が入っているかを調べた。



第5学年「わたしたちの食料生産」

給食の材料を大きく分けると、農産物・水産物・畜産物に分類できることに着目し、自分たちの食生活と生産についての調べ学習をした。

県別の白地図に、自分の家から持ってきた食料品のパンフレットを貼り付け、米や野菜、魚などの産地をまとめた。

「食料自給率」や「地産地消」をキーワードに、自分たちの食生活についても意見を交流した。



第6学年「朝食を見直そう」

一日の始まりである朝食を見直し、元気に生活するために必要な食事について学んだ。栄養の役割を確認し、足りないなどどのような不調を起こすのか、食べることでどのようなよいことがあるのか考えた。

自分の朝食を見直し、足りていないものに気づき、今後の生活に生かしたいことをまとめて全体で共有した。



「給食試食会」



牛乳・キムチチャーハン
五目スープ
キャラメルポテト

本校では毎年、1年生の保護者を対象に、給食試食会を行っている。まず、調理業務委託業者が、給食を作る上で気を付けている衛生上のことなどについて説明した。次に、栄養士が、1年生の給食時間の様子や学年で統一して指導していること、五峡小の給食の特徴、地域の方を招いて行う「ふれあい給食」の様子、野菜の皮むき・さやむきなどの食育の取組、アレルギー対応などについて、スクリーンに映しながら解説を加えた。

【保護者からの感想】

- 子どもには程よい味付けで、安心して食べさせられます。
- 見た目もよく、食材も食べやすい大きさに切られていて、子どもたちのことをよく考えてくれているのが伝わる給食でした。

給食委員会 「世界ともだちプロジェクトの 給食を作ろう～イタリア編～」



給食委員会では、「残さずに食べてくれる給食を作ろう」をテーマに献立を考える活動をしている。10月には、オリンピック・パラリンピック教育「世界ともだちプロジェクト」の一環として、イタリア料理をテーマに考えた。当日の朝会では、児童が作成したスライドを使いながら、イタリア料理について説明した。この給食も好評で、残菜はほとんど出なかった。



荒川区では、「あらかわ満点メニュー」の取り組みを行っています。区内飲食店と女子栄養大学短期大学、区が連携して、「安くて・おいしくて・ヘルシー」をコンセプトに、健康を第一に考えたメニュー作りをしています。第3学年の社会科「店ではたらく人」の学習では、「お店の人々は、地域や地域に住む人々のために様々な取り組みをしている」ことのひとつとして、「あらかわ満点メニュー」の取組を取り上げ、紹介しました。