

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	伊勢市
取組市町村名 取組団体・企業名	伊勢市立伊勢宮川中学校
取組の名称	食生活を振り返り、何をどう食べるかを考えよう
実施時期	アンケート：6月 授業：7月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	  
取組内容	栄養教諭を講師に招き、食教育を実施しました。 <参加者> 3年1組(34名)、3年2組(33名) <内容> 6月に、興味のある食についての話題や、自分で調理をするかなどの、食に関する事前アンケートを行いました。 初めに、アンケートで生徒の関心が高かった「食品ロス」と「食品の値上げ」について取り扱いました。「食品ロス」については、伊勢宮川中学校の給食の残食量と、給食を残すことで食品ロスになるだけではなく、成長に必要な栄養も失われていることを、グラフを用いて学び、一口でも多く食べることを大切にしようという意識づけにつながりました。「食品の値上げ」については、食品がどの程度値上げされているのかや、給食の1食分の値段について知りました。 次に、中学生が一日に必要な食品について知り、それを満たすためには、「主食・主菜・副菜」を意識した献立で食べることが重要であることを学びました。そして、「自分で用意できる」と、「主食・主菜・副菜がそろっている」ことを満たした献立と、その献立にした理由を班で考えました。各班に食事カードを配付し、献立を考えやすくしたり、作るだけでなく買うという方法で用意をしても良いことを伝えたりして、栄養バランスの取れた献立を考えることができるようにしました。

<生徒が考えた献立>

○ごはん・豚肉のくわ焼き・みそ汁・納豆

自分でも作れそうで、作るのに少ししかかからないので楽そうだったから。

○ごはん・からあげ・みそ汁・トマト・みかん

みそ汁の具にいろいろな食材を入れて、トマトとみかんも食べることで栄養が取れるようにした。みそ汁は作るのが簡単そうだから。

○ごはん・豚肉と野菜の炒め物・サラダ

炒め物は失敗することが少ないと思うし、野菜も結構入っていて栄養も取れそうだから。

○ごはん・コロッケ・トマトのサラダ・すまし汁

主菜はおなかにしっかりたまるコロッケにした。脂っこいので副菜にはさっぱりしたトマトを選んだ。のどの通りが悪くなりそうなので汁物も、もう一品付け加えた。

例のように一人一人が、「自分で作れる」「買ってくるができる」という点から、栄養バランスの良い献立を考えることができていました。また全体で、考えた献立とその理由を発表して共有することができました。

最後に、栄養教諭から、「自分の体は自分でしかつくることができないので、これからの受験期の心身の健康のために食を大切にしてください」という助言をもらい、振り返りをしました。

<振り返り>

- ・給食は、栄養がしっかりと考えられているので残さず食べて、栄養を取りたいと思いました。値上げも今はとてもしているけど、1食306円なのは初めて知ってすごいなと思いました。感謝していただきたいと思います。
- ・これからの受験勉強に向けて、健康な体を作っていくために、栄養のあるごはんをたくさん食べていこうと思いました。
- ・今までそんなにバランスを考えてごはんを作ってこなかったのが、しっかり考えたいと思いました。毎回バランスを考えて作ってくれているお母さんに感謝しなくちゃいけないなと思いました。
- ・この学習を通して、自分が行っていきたいことは、3食きちんと食べることです。特に、毎朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べることができるようになりたいです。
- ・今までは食べるばかりで、自分で用意するということにはなかったのですが、いざ考えると栄養バランスか、おいしさか、などいろいろな課題が出てきて、難しいことを毎日してもらっているのだなと感じました。

<授業風景>

