

【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>



【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	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	四日市市立海蔵小学校
取組の名称	食育に英会話を取り入れよう 題材名「レストランで注文しよう」
実施時期	令和5年6月7日（水）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	目的：「食育月間」に注目させるため、5年生の英語活動「I'd like pizza.」で学習したレストランでの注文英会話を食育の中に取り入れ、普段とは違う角度からの食育に挑戦しました。「ファミレス」という児童にとって身近な設定や、「食べること」という日常的な話題の中に英語や英会話を取り入れることで、新鮮で楽しく、より興味を持って食育に取り組めると考えました。また、自身の健康を考えて食事を選択したり、運動したりしようとする意欲を持たせることを意識して目標を設定しました。対象者（参加者）：6年生児童（1組32人、2組32人、3組32人、4組32人） 教職員（学級担任、特別支援学級担任、介助員、栄養教諭、学習支援員等） （指導者：学級担任、栄養教諭、学習支援員） 実施内容：ファミリーレストラン風に作成したメニュー表を用いて、料理の写真やカロリー等も参考にしてレストランで注文したい昼食メニューを選び、英語活動で学習した会話を使って注文する練習をしました。次に自分が注文したメニューのカロリーを計算し、選んだものが適量だったかどうかを確認しました。確認をする際には給食の写真や献立表を提示し、小学校高学年が摂取する給食1食分のカロリーも認識して比較をしました。普段の自分の食事量を振り返ることで、次に食事を選択する際に適正量を摂取することを意識しようとしたり、運動による消費カロリーの目安も示すことで、日常生活で運動しようとしたりする意欲へとつなげようとししました。特徴：選んだメニューはカロリー計算をするだけでなく、給食の1食分を例示したことで目安となる必要エネルギー量をよりイメージしやすくなり、同時に給食の栄養バランスのよさや野菜量の多さなどにも気づくことができました。さらに、運動での消費カロリーの例も示したことで、これからの将来におけるメニューの選択の仕方や、カロリー等の情報を見る習慣づけ、日常生活での運動の動機づけとしたい活動となりました。



【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	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	尾鷲市立輪内中学校
取組の名称	ふるさとキャリア学習 「日本の漁業・尾鷲の漁業」について学ぶ。
実施時期	6/7（1年生…アジ）・6/20（2年生…タイ）・6/22（3年生…カツオ）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	      
取組内容	・尾鷲市の基幹産業である漁業。「日本の漁業・尾鷲の漁業」について学びました。これからの尾鷲の漁業の良さと課題、この先目指すところ等々、SDGs の視点を踏まえて尾鷲市役所水産農林課職員の方に講話して頂き、その後、魚の調理実習を実施しました。調理指導は、水産農林課職員、教育委員会、栄養教諭が担当しました。 ・1年生…伝統である尾鷲の大敷漁「定置網業」について学びました。 アジの三枚おろしに挑戦！（刺身・ソテー、塩焼き）1人3匹ずつさばく ・2年生…「養殖漁業」について学びました。 タイの3枚おろしに挑戦！（刺身・ムニエル）2人1組になり1匹さばく ・3年生…これからの尾鷲市の漁業の良さや課題について学びました。 カツオ丸ごと1匹を3枚おろしに挑戦！（刺身・ステーキ）1人1匹さばく    1年生は魚をさばくことは初体験だったが、「鱗を取るのが難しかった」「えらや内臓を取るのがきつかった」「三枚おろしにする作業が苦労した」等、子どもたちは試行錯誤しながらも真剣に取り組みました。本校では毎年、魚をさばく体験に取り組んでいます。 この学びを通して、子どもたちが尾鷲の漁業の良さや今後の持続可能な SDGs の漁業について自分なりの考えを持つことをねらいとしています。