

栄養教諭を中核とした学校・家庭・地域の連携による食育推進事業

NICE FOOD

—ナイス・フード—

平成19年
3月1日

私たちは「食育」で
こんなことを目指してきました!



南中 生活習慣病を予防しよう

健康的な生活

朝食をしっかり食べる
早寝早起きを心がけよう



名木野小 バランスのよい朝食を作る

食文化の伝承

郷土料理に目を向ける
食事の作法やマナーを身につける



見附養護 ホットケーキをつくる

バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜のバランス
を考えた食事をする
手作りの食事を工夫する
和食の価値を見直す



上北谷小 地域の人と収穫を祝おう

安全な食生活 の実践

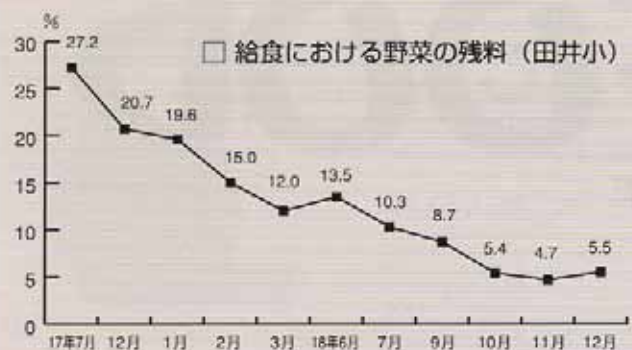
農家の人と交流する
地消地産を実践する



田井小 野菜を育てて食べよう

health

健康的な生活

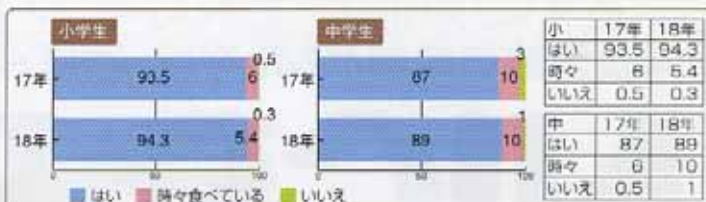


親子で楽しいクッキング！



田井小では、毎日のミニ栄養指導や給食での声かけの結果、給食の野菜の残量が少なくなりました。また、親子料理教室では、野菜を使ったおやつづくりに挑戦しました。その結果、野菜を食べようという意識が高まり、野菜嫌いが減りました。

Q朝ごはんを毎日食べていますか？



Q毎日排便をしていますか？



Q何時くらいに寝ますか？



健康的な食生活を築くためにも、朝ごはんを食べる子どもの割合を100%に。また、朝食をしっかり食べるためにも就寝時刻にも気を付けましょう。

balance

バランスのとれた食事

みんなで勉強会！



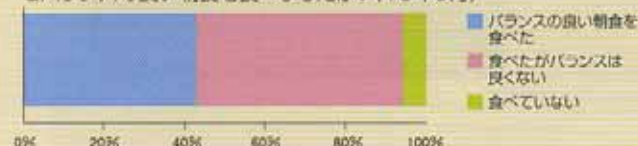
見附養護では、栄養士さんと「バランスのとれた食事」の勉強会をしました。みんなはキャラクターや料理に興味いっぱいでした。

食に関する指導。



南中では、栄養士や養護教諭が計画的に「食に関する指導」を行ってきました。その結果、栄養のバランスにも目を向けた食事を取る生徒が増えてきました。

Qバランスの良い朝食を食べましたか？(18年9月)



「チャレンジ生活改善カード」より

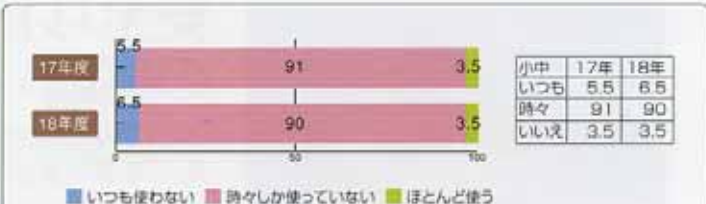
Q朝、主食(ご飯、パン、麺)を食べていますか？



Q食事は、主食、主菜(魚、卵、大豆など)副菜(野菜のおかず)がそろっていますか？(保護者)



Q加工食品や調理済食品は使わないようにしていますか？(保護者)



お米を主食として、主菜、副菜をそろえて、栄養バランスのとれた食事を工夫しましょう。そして、和食のよさを見直しましょう。

食文化の伝承

箸の上手な持ち方練習!



上北谷小では、箸の上手な持ち方について練習しました。

郷土料理試食会。



南中では、五目炊きおこわとのっぺい汁といった「郷土料理調理試食会」を行いました。

Q 家庭で箸の持ち方などの食事の作法や会食のマナーについては、指導していますか?



仕事から、子どもと一緒に食事をする事が少ない我が家ですが、マナーと気になる事がある時は、その都度話をしています。その結果、遊んでいた左手も最近を使うようになり、ひと安心しています。子どもに間違えた事を教えないように、親もマナーについて振り返る事が大切だと思っています。

上北谷小保護者 山田 真奈美さん

食事マナーを身につける一番の基本は、家族が皆で顔を合わせて食事をする時間を意識して持つ事ではないかと思いがけています。そしてなるべく地域や旬の食材を使って、家庭や地域の味を子供達に伝えていきたいと思っています。

南中保護者 島 真由美さん

箸の持ち方は、食事の基本的なしつけとしてしっかり身に付けさせたいです。また、地域や旬の食材を使ったり、行事食を取り入れたりしながら、自然の恵みや四季の移り変わりも楽しませよう。

安全な食生活の実践

野菜の大切さ。

名木野小では、エコファーマーの矢澤さんから安全に野菜を育てることの大切さを教えてもらいました。体にとっても安心な野菜であることが分かり、たくさん野菜を食べようと思いました。



地場産100%給食!

12/6 見附地消地産の日の市内統一献立

- ごはん(見附市内)
- 見~豚たつた(豚肉:新潟地区)
- 見附まるまる汁
- ふるさときんぴら(れんこん:反田)
- 牛乳、プリン(市内)



2年間の食育の取組を振り返り

小学生

ほくは、食の学習をして「いただきます」の意味を学びました。肉や魚、野菜も生きています。「食べる」ということは、他の命をもらうということ。だから、手を合わせて「いただきます」というのです。命の感謝を忘れないようにしたいです。

名木野小 6年 佐野 裕基さん

中学生

牛乳の殺菌の仕方は、低温なら少し長く、高温では数秒間と5種類あることを知った。それによって、4~60日間も日もちすることに驚いた。日本人にはカルシウムが不足していることも分かったので、これからも牛乳などでしっかりカルシウムを取るようになっていきたいです。

南中 3年 岡村源太郎さん

小学生保護者

うちの子は毎日、「今日のごはん何?」と聞いてきます。野菜や米作り、給食だよりや栄養士さんの話で食事の大切さを知り、楽しみにするようになりました。その事で私も食育の取組を通じて知った薄味の給食、栄養バランス等に気を付け、楽しい食事を考えるようになりました。

上北谷小保護者 梅澤 智美さん

中学生保護者

冬休みの宿題で「食事調べ」がありました。細かい項目に分かれていて、子どもと一緒にチェックしました。日頃、栄養のバランスを考え、なるべく多く食材を使っていると思っていたのですが、意外と偏っていることを知り、親としてもとても勉強になりました。

南中 1年保護者

小学校教諭

養護学校の食育の取組は、いつも保護者の方と一緒に。偏食に悩んでおられた方から「講演会に出て少し気が楽になりました。」と感想をもらいました。もちつき大会の雑煮作りでは、アイデアがあり過ぎて迷うほどでした。いつも最後は笑顔であふれていました。食を楽しむことが大切だと思います。

見附養護学校 松木 直子さん

学校栄養士

学校栄養士の願いは、空の食缶と子どもたちの健やかな成長です。子どもたちが今健康だけでなく、将来も健康に過ごすための基礎を作るお手伝いができたら…とがんばってきました。すぐに、効果が出るものではありません。「継続は力なり」家庭と学校と地域と協力して、「日本一健康なまちづくり」を目指して、がんばっていききたいと思います。

見附市学校給食センター 平石 邦子さん

養護教諭

食育に取り組み始めて、自分自身が食物についてや「食べる」ということを、あらためて考えさせられました。これからは食育をおと、「食べることはからだ・命を育てること」であることを、子どもたち・保護者の皆様や地域の方々と考えていきたいと思っています。

田井小 斎藤 元子さん

野菜生産者

野菜が給食に使用され、子どもたちの心身発達の糧となっていることは、嬉しいことです。しかし、給食での食べ残しがある現実において、個人で野菜の好き嫌いは多少あってはいいものの、健康面からは、いろいろの野菜を食べて、野菜好きになってほしいと願っています。

河野町 矢澤 直衛さん

食育推進フォーラム

19年2月14日 会場:アルカディア大ホール



コーディネーター 浅野ゆう子様
パネラー 小林瑠美子様 小林由美子様 児玉明子様

- ・食を通して、学校、家庭、地域との絆を深めることができた。
- ・実態を明確にとらえていたことで課題がはっきりしていて、実践が具体的であった。
- ・食にたずさわる専門家や生産者の生の声を聞いたり、一緒に体験したりしたのが素晴らしい。等々。

◎これからも食育の取組を続けてほしい。

約690人が参加



子どもたちは 食を通して、人と人のつながりを肌身で実感できたことで、感謝の気持ちを知ることができました。

大人は そのつながりを教えていくことが、大切であり、それが食育の意義であると知ることができました。

私たちは、 こう評価します!

- ・朝食を食べる割合が若干ですが向上しています。ベネッセの調査(2004年実施)では、「朝食を毎日食べる。」の回答には、「小学生で74.4%、中学生で65.5%」とあり、南中学校区の児童生徒の実態は、良好な数値となっています。しかし、小学生で14%、中学生で20%が毎日孤食(一人で食べている)であると回答し、今後の課題です。
- ・各家庭では、食卓に主菜、副菜がバランスよく準備されていることがうかがわれる結果が出ていますが、和食などの手作り料理がもっと並べられるようになることをさらに期待しています。
- ・箸の正しい持ち方を学んだり、郷土料理の発掘をしたり、それらを給食メニューに生かしたりした取組は、今後も学校と家庭が連携して着実に実施していこうと考えています。
- ・野菜の大切さを生産者の方から教えてもらったことで、子どもの野菜を見る目が育ってきたのと同時に、食全体に対する関心が高まってきました。これからも交流の場を大切にしていきます。
- ・保護者アンケートの自由記述欄には、前年に比べ約2倍の方からの感想、意見が寄せられました。食に対する関心の高まりを感じています。
- ・これら取組は各校共に手ごたえを十分に感じています。今後とも、保護者や地域と連携し食育を継続して取り組んでいきます。

南中学校区食育推進委員会