

食育だより



平成22年度12月号
木津川市食育推進委員会

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みにはクリスマスや大みそか、お正月など多くの行事があります。特に年末年始は、年越しそばやおせち料理など、伝統的な食文化に触れるよい機会にもなります。生活リズムを崩しやすい時期ですが、早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

小・中学校 合同授業研究会

11月24日(水)、山城中ブロック小中連携の研修のなかで、3校の職員による食育の授業研究会が開催されました。公開授業は、棚倉小学校の4年生と5年生の食育に関する授業が公開され、その後、グループにわかれて各校の食育の取組の交流を行いました。

4年生では学級活動「おやつのととり方」で担任と栄養教諭が連携して授業を行いました。近年は、スナック菓子やジュースを好む児童が多く、糖分や脂肪分、塩分の摂り過ぎが危惧されます。そこで、おやつ役割を理解し、量や時間、内容に気をつけて体によいおやつ選びができるよう学習しました。

5年生では家庭科の学習で、山城町の地場産物お茶を使った茶だんご作りを行いました。地元の茶業青年団の方から抹茶のもとになる「てん茶」について話を聞き、調理実習では食生活改善推進員の方々に茶だんごの作り方を学ぶことで、地場産物であるお茶を守り育てていく意識をもたせるきっかけを作ることができたようです。



2学期 各学校での取組

11月 棚倉小学校 6年生 家庭科「給食のこんだてを考えよう」

食べ物の栄養や一食分の食事について学習してきた6年生が、地元の食材「ほうれん草」や「大根」を使った給食の献立を考える学習を行いました。授業では、栄養教諭から献立作りのポイントについて話を聞いたあと、オリジナルの献立を考えました。クラスで1つ、選ばれた献立は2月の給食で実施する予定です。

上粕小学校での授業は2月、給食実施は3月の予定です。



12月 上粕小学校 4年生 給食時間 ～招待給食～

10月に棚倉小学校で実施したほうれんそう農家の方に続き、今回は春菊農家の方を上粕小学校に招き、一緒に給食を食べる「招待給食」を実施しました。招待給食は春菊を使った給食の日にあわせて行い、生産者の方からは、春菊の種や種まきの機械を見せていただきながら、春菊を育てるときの苦労や工夫の話を聞くことができました。生産者の方の話を直接聞き、給食と一緒に食べることで、食べ物や給食に関わる人達への感謝の気持ちを育み、地域に目を向けることができたようです。



12月 上粕小学校 2年生 生活科「冬野菜を育てよう」

9月に地域の農家の方に教えていただきながら種まきをした大根を収穫し、大根パーティーを開催しました。保護者の方にもボランティアで調理補助をしていただき、お世話になった農家の方をお招きして大根ステーキと大根の煮物を作りました。真っ白な大根に火を通すと透き通ってくる様子などを観察しながら、おいしく大根をいただきました。

保護者の方には、大根の葉っぱを使ったふりかけや、大根の皮のきんぴらを作っていただき、捨てることなく、丸ごと全部大根を味わうことができました。地域の方と触れあい、作物を育て、味わうことを通して、作物の育て方だけでなく、育てるときの大変さや感謝する心を育むことができました。



12月 山城中学校 3年生 学級活動「体がよるこぶ食事をしよう」

受験をひかえた中学3年生を対象に、栄養教諭と学級担任が連携して、食育の授業を行いました。「体がよるこぶ食事をしよう」をテーマに、食物の体内での働きや、食物と脳の関係、朝食の役割を学び、自分の生活を振り返ることができました。

朝食を食べている生徒がほとんどでしたが、その内容は、菓子パンやごはんなどの主食だけの生徒が多く、「朝食に野菜を加える」「もう少し早く寝る」など、自分なりの目標を決めることができました。

勉強や運動において、自分の力を十分発揮できるよう、基盤となる食生活を見直してほしいと思います。



第2回 地産地消 親子クッキング

12月19日（日）、木津川市立山城保健センターにて、地元木津川市山城町の食材を使用した第2回地産地消の親子クッキングを行いました。上粕小学校10名、棚倉小学校13名、職員9名の参加があり、笑顔あふれる楽しい時間を過ごすことができました。

地元の食材として、米、ほうれん草、水菜、菊菜、しいたけ、えびいも、たけのこ等を使って計5品を作り、会食を行いました。「山城町にはこんなおいしい野菜があるんだ」「また作ってみたい」という声を聞くことができ、地元を知ったり、親子で料理をするいい機会となったようです。



メニュー

- ・チキンピラフ
- ・えびいもコロック
- ・水菜のサラダ
- ・ほうれん草のポタージュ
- ・菊菜のカップケーキ



地元の農家の方には、おいしい食材をご協力いただきました。ありがとうございました！