



しょくいく 食育だより

日向市食育推進事業

夏休みの職員研修(食育)！

夏休み、先生方は2学期に向けて食育の研修を行いました。

寺迫小学校

食育の基本は作ること！7月27日、寺迫小学校の職員研修では、学校給食で子どもたちに人気のある郷土料理を作りました。作った料理は「鶏飯(鹿児島)、チキン南蛮、ごまじゃこ和え、マシュマロへべすムース」です。料理が得意な先生、ふだん料理をしない先生！協力しながらとてもおいしい料理が出来ました。



↑《寺迫小職員・鶏飯作成》



↑《寺迫小職員・薄焼き卵作成》

薄焼き卵はまかせてよ！



↑《寺迫小職員・ちきん南蛮作成》

料理が得意な谷先生、手際よく薄焼き卵を作り薄く切って錦糸卵に！子どもの頃にほめられて料理が好きになったとか！



↑《出来上がった料理》

今回の研修では、子どもたちに料理の作り方をわかりやすく説明するにはどうしたらよいか考えながら、手順や衛生に気を付けて地域の食材を使った料理を作りました。昨年度、寺迫小では6年生がお弁当作りに挑戦しましたが、今回の研修を経て全ての先生方は指導に自信をもたれたのではないのでしょうか。

東郷小学校

7月30日、東郷小学校の職員研修「食の自己管理能力を育てる指導のあり方」では、始めに、栄養教諭が日向市の死因別死亡率で生活習慣病が70%を占めること、日本における糖尿病患者数は2210万人であり、食育は今や家庭の問題と片付けるだけではなく学校でしっかり知識を教えることの重要性を知らせ、現在行っている小学校1年生から中学校3年生までの内容を説明しました。その後、先生方に食に関する指導において難しいと思われることを協議してもらったところ、食への感謝の気持ちや食事マナーなど家庭との連携が大事な内容であることがわかりました。学校で学習したことを家庭で実践しながら食の自己管理能力を身に付けた子どもを育てていくことが大切です。

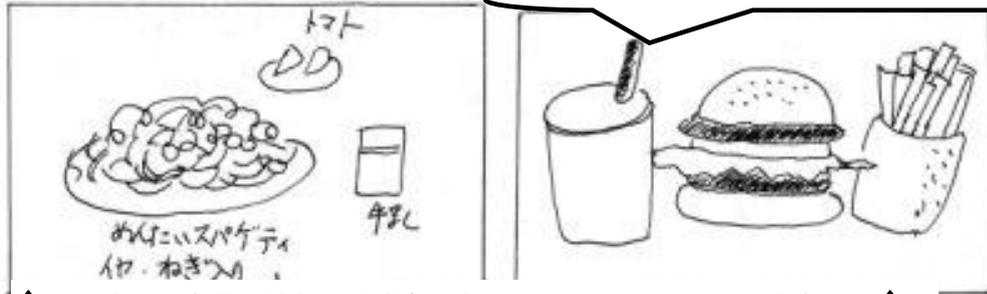


家庭教育学級！

8月10日、大王谷学園中等部家庭教育学級「からだや心をつくる食」では、子どもが何を食べていると思うか想像して10年後の昼食を絵に描いてもらいました。驚いたことにほとんどの方が「ハンバーガー、ポテトフライ、シェーク」、そのように思った理由は、

「一人暮らしになったら、自分で作らないと思う。手軽なものを買うのでは…」というものでした。

ほとんどの保護者がこれと同じでした！



↑ 《大王谷学園中上部・保護者が書いた10年後の子どもの昼食》 ↑

これは、この学校に限ったことではなく、他の学校で子どもたちに描かせても同じような結果になります。研修では、

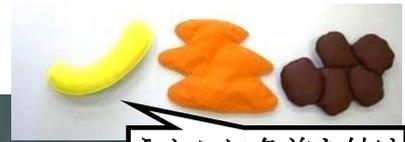
2006年に放映されたNHKスペシャル「好きなものだけ食べたい～小さな食卓の大きな変化」を取り上げ、子どもたちは、好きではないものを「食べなさい」と強いられるという体験を生まれてから全くしたことがなく、そういう負荷に耐えられなくなっていることに着目してもらいました。昨年度、日向市内の多くの学校の食育に関わった時に同じような印象を受けることがありました。学級活動で食の大切さに気付き、何とかしなければという気持ちはもつのですが、いざ、給食となると、とたんに残そうとします。ちょっとがんばろうという、死んだほうがましだと簡単に口にするのです。将来のことを考えるとこのままにはしておけないと思いました。

保護者の感想

- めんどうでも野菜を切って調理する力を付けさせねば…。素材から作る喜び、素材のおいしさ（おいしく食べる意味）、感謝する心
- 好き嫌が多く好きなものだけ食べている。特に野菜が嫌いだが野菜の大切さを教えてバランスのよい食事を心がけさせたい。女の子なのでお母さんになった時のことを考えて今から教えていきたいと思った。

まだまだ先のことだと思われがちですが、保護者である私たちが、今、教えなければ子どもたちは食の自己管理能力を身に付けないまま大人になってしまいます。

学校での取組(元気なうんこを出そう)！



うんこに名前を付けました。
バナナ・べちゃべちゃ・ころころうんこ

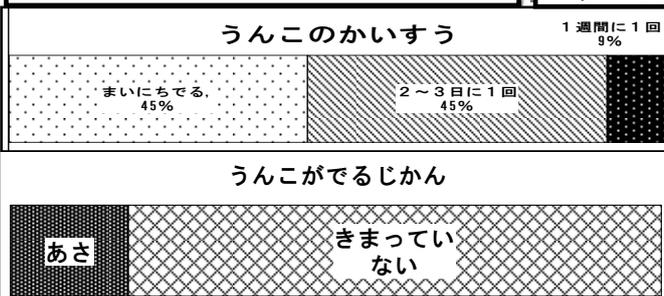


↑ 《寺迫小1年・学級活動》



↑ 《坪谷小3・4年・学級活動》

学級活動の事前調査でうんこが毎日出ない児童や出る時間が決



↑ 《A小学校学級活動事前アンケート調査結果》

まっていない児童が多いことがわかりました。9月7日坪谷小3・4年生、9月9日寺迫小学校1年生（東郷小2年生は9月15日）学級活動「元気なうんこを出そう！」で、元気なうんこを出すために、①食物繊維をとる。②朝ごはんを食べる。③朝ごはんを食べた後トイレに行く習慣を付けることを学習し、食物繊維の多い食品を見つ

けるポイント【植物に多い（野菜・芋・豆）、そのままの方が多（ジュースよりみかん）】を基に、食物繊維の多い食品をしっかりと見つけることができました。（文責）東郷小・宮本