

村上小食育新聞

第 10 号

毎月 19 日は
食育の日です。



第2回 スーパー食育スクール推進委員会

〜学習意欲の向上を目指す食に関する指導の在り方〜

2月12日に、第2回スーパー食育スクール推進委員会が行われました。村上小学校の川嶋研究主任からこれまでの食育の取組についての報告があり、新潟医療福祉大学の森泉哲也教授からは、食習慣等の改善が学習意欲の向上に及ぼす効果について、検証の結果が報告されました。

森泉教授によると、学習意欲が低い傾向にあった児童も、苦手だった食べ物が食べられるようになったり、自ら就寝や起床ができるようになったりすることで、学習意欲が向上したとの検証結果が報告されました。具体的には、「間違っって笑われるのが嫌なので手を上げない」などの失敗回避傾向や「勉強をしていると、すぐに飽きてしまう」などの持続性の欠如、「何のために勉強しているのかわからなくなる」などの学習価値観の欠如の項目について、好転がみられたということです。

また、朝食を食べている児童や、夕食前や就寝前に間食をしない児童ほど、学習意欲が高い傾向にあることも分かりました。

「学習意欲の向上を目指す食に関する指導の在り方」をテーマに二年間研究を進めてきましたが、食習慣等の改善が学習意欲の高まりに及ぼす効果について森泉教授から貴重な研究成果が報告されました。



やっぱり大切な

「早寝・早起き・朝ごはん」!!

森泉教授の検証結果から、早寝・早起きなどの自律した生活習慣が、学習意欲の高まりと相関があるということが明らかとなりました。そして、朝ごはんは眠っていた体と脳を目覚めさせる大切な食事です。

これからも、子どもたちが生き生きと元気に学校生活を送ることができるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を呼びかけていきます。「協力をよろしく願っています。」

1～3年生は9時
4～6年生は10時に寝よう!



食べつくしました! のっぺの仲間たち

食育の日献立「のっぺめし」

毎月19日の食育の日(前後)には食育の日献立として「のっぺめし」をし、県内各地に伝わる「のっぺ」やその仲間を給食で食べてきました。「のっぺ」は新潟県の代表的な郷土料理ですが、市町村によって名前や使う材料、作り方、切り方などは様々です。最初の頃は、「のっぺ」と言われても子どもたちもよく分からない様子でしたが、だいに定着し、「毎月、のっぺの日が楽しみです。」という声も聞かれるようになりました。

5月19日 小煮もの (新発田市)

新発田市では、のっぺのことを小煮もの、小煮もん、こにもと言います。



4月20日 大海(村上市 朝日地区)

「大海」という、ふたがかかる塗り物の鉢に入れてもてなすことから、しだいに料理のことも大海と呼ぶようになりました。

2月18日 長もやしののっぺい(新潟市 北区)

村上市、新発田市、新潟市北区では、のっぺの仲間長もやしが入ることがあります。



1月19日 のっぺい汁(長岡市)

片栗粉でとろみをつけます。仏事に作るのは「こくしょう」と言い、とろみをつけません。

12月17日 おおびら汁(佐渡市 前浜地区)

煮干しのだしを使います。地域によってはみそで調味するところもあります。



6月18日 のっぺい(上越市 三和区)

上越では、大根や姫たけのこ(細いたけのこ)をのっぺいの具として使います。

11月19日 ざくざく(阿賀町)

長かぶという細長いかぶが入るのが特徴です。

7月21日 夏のっぺ

夏野菜の「とうがん」が入り、塩味であっさり仕上げます。

9月16日 こくしょ(糸魚川市)

糸魚川市では「のっぺ」の他に、「こくしょ」が伝承されています。材料は乱切りにします。

10月18日 いもに(十日町市)

お正月などの行事にたくさん作り、何度も煮かえしながら食べられます。



2年生 なかよし給食の様子