

村上小食育新聞

第9号

毎月十九日は

食育の日です。

スーパー食育スクール研究発表会

二月九日(月)にスーパー食育スクール研究発表会が開催されました。当日は新潟県内外から一四〇名の方においでいただきました。当日は給食時間における食の指導を全学級で、食育の授業を二、四の一、六の一の三学級で公開しました。授業の一部を紹介します。

二年生 学級活動

やさいとなかよくなろう大作せん

①かぜブロックパワー②おなかスッキリパワー③骨と歯がっしりパワーの三つの野菜パワーを勉強しました。さらに実物の野菜を示し、元気な体をつくるために必要な一日の野菜三〇グラムを当てるというクイズをしました。三〇グラムという野菜の量の多さに驚くとともに、普段の自分たちの食生活では野菜が足りていなかったことに気付きました。

そこで自分たちの苦手な野菜を克服するための作戦、また三〇グラムもの野菜を食べるための作戦を考え、班の友達とアイディアを共有したり、励まし合ったりしました。

二年生は授業後一週間、自分の考えた作戦で学校や家で苦手な野菜にチャレンジしました。朝ごはんや夕ごはんでも野菜料理を食べるように心がけ、一日三〇グラムを目指して頑張っていました。



添加物を入れないのは・・・？
「思い」



六年生 総合的な学習の時間

描こう 城下町村上の 未来予想図

六年生はこれまで村上の歴史や伝統を守りながら食に携わっている商店にインタビューを行ってきました。その中から「食品添加物になるべく使わないこと」が共通していることに着目し、なぜ村上のお店は添加物になるべく使わないようにしているのか理由を考えました。話し合いを通してお客さんにより良いものを提供したいという「思い」や、村上のものの良さを伝えたいという地域への「思い」があるからだに気付きました。さらに今までの学習を生かし、村上のお店の魅力を伝えるキャッチコピーを考え、発表しました。そして齋藤朝陽さんは「食は人間に欠かせないものだから、ちゃんと考えて食べたり、選んだりしたい」と感想を述べていました。



四年生 体育(保健) よりよく育つための生活

保健の学習として学ぶ「よりよく育つ」のよりよくとは「健康で元気に、サイクル食事、運動、睡眠」がうまく機能すること、そして育つとは「骨が太く、長くなること」として学習をしました。

栄養教諭から、よりよく育つために必要な栄養素たんぱく質、カルシウム、ビタミンの働きとそれらを含む調和のとれた食事とはどのようなものかを学びました。さらに給食ではカルシウム、たんぱく質、ビタミンを含む調和のとれた食事となっており、好き嫌いをせず食べなければよりよく育つことはできないことを学びました。その後には学んだことを生かし、四人の友達に食事・運動・睡眠のサイクルをうまく機能させるにはどのような生活をすれば良いか、具体的にアドバイスをするというグループ学習を行いました。参加者からは「一年間の知識の蓄積がうかがえた」「具体的なアドバイスと理由がよく書けている」とお褒めの言葉をいただきました。



取組における成果と課題

望ましい食習慣が身に付いた児童は、学習意欲が向上するという仮説のもと実践研究を行ってきました。新潟医療福祉大学の森泉哲也先生の分析によると「偏食がない」「食事の時に会話をする」「共食者がいる」「決まった時刻に寝る・起きる」「排便がある」等の項目に、学習意欲との相関が認められたと報告されました。よって学習意欲を向上させるには苦手なものが出たときの食行動、楽しく食べることの大切さ、自律的な家庭生活の確立に資する食育の取組が重要であると考えられます。今後はこれらに重きをおき取り組んでいきたいと考えます。

今回の調査で夕食を家族と食べている共食割合は97%となっていました。

家族で食卓を囲み、会話をしながら楽しい雰囲気の中で食事をする共食をぜひ続けて欲しいと思います。



割烹善蔵様より参加者用のお弁当を作っていただきました。村上でとれたものを中心にした手作りです。六年生が立てた献立の中からも採用していただきました。大変好評でした。ありがとうございました。