

# 食育だよい

平成24年度 No.2 日光市立大沢小学校

## 「食育」とは？

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

もう少しで暑い夏がやってきます。暑くなると冷たいジュースやアイスクリームがたくさん欲しくなり、いざ食事というときに「食欲がない」「夏バテだ」とならないように注意なくてはなりません。夏本番になる前に、夏の食生活について考えてみましょう。

## ● 給食委員会の活動 ●

暑くなる夏に向けて、飲みものを飲む機会が多くなります。普段飲む飲みものにはどのくらい糖分が含まれているのかを知るために、6月の委員会活動で糖度計を使用して、炭酸飲料・スポーツドリンク・お茶など15種類の飲みものの糖分調べを行いました。飲みものによっては、糖分が多く含まれていることに、子供たちは驚いていました。結果については、一種類ごと表にまとめ、給食コーナーに掲示する予定です。



## ● 食に関する指導 ●



毎年、教科等において食に関する指導を行っています。今年度も5月から各学年で指導を行いました。

### 【5年生 どんな食べ方がいいのかな】

自分で食事を選ぶときに、どのように選んだらよいのかを、紙上バイキングで学習しました。主食・主菜・副菜をバランスよく選ぶことの大切さを知り、臨海教室の食事の時に実践してもらいました。



### 【1年生 正しいマナーで食事をしよう】

食事のマナーについては、給食時間にお話をしたので、授業では正しいはしの持ち方について学習しました。1組では、授業参観時に実施しました。正しいはしの持ち方を説明した後、保護者の方々にも、お子さんの箸の持ち方をチェックしていただきました。



### 【4年生 食事で大切なことって何だろう】

2年生の時に学んだ「食べものの3つのはたらき」について、更に詳しく学習しました。ラーメンセット・ハンバーガーセット・給食の献立をくらべ、給食は栄養のバランスが整っていることを確認し、それ以外の食事は、どのような食品を加えると栄養のバランスがよくなるのかを考えました。今後、食事の時の参考にしてもらえればと思います。



●その他、2年生「なんでもたべよう」（食べものの3つのはたらきについて）、3年生「ジュースののみ方を考えよう」（ジュースに含まれる糖分について）でも指導を行いました。

早寝 早起き 朝ご飯 すっきりスタート 学力アップ

