

# かすが「食育だより」第5号

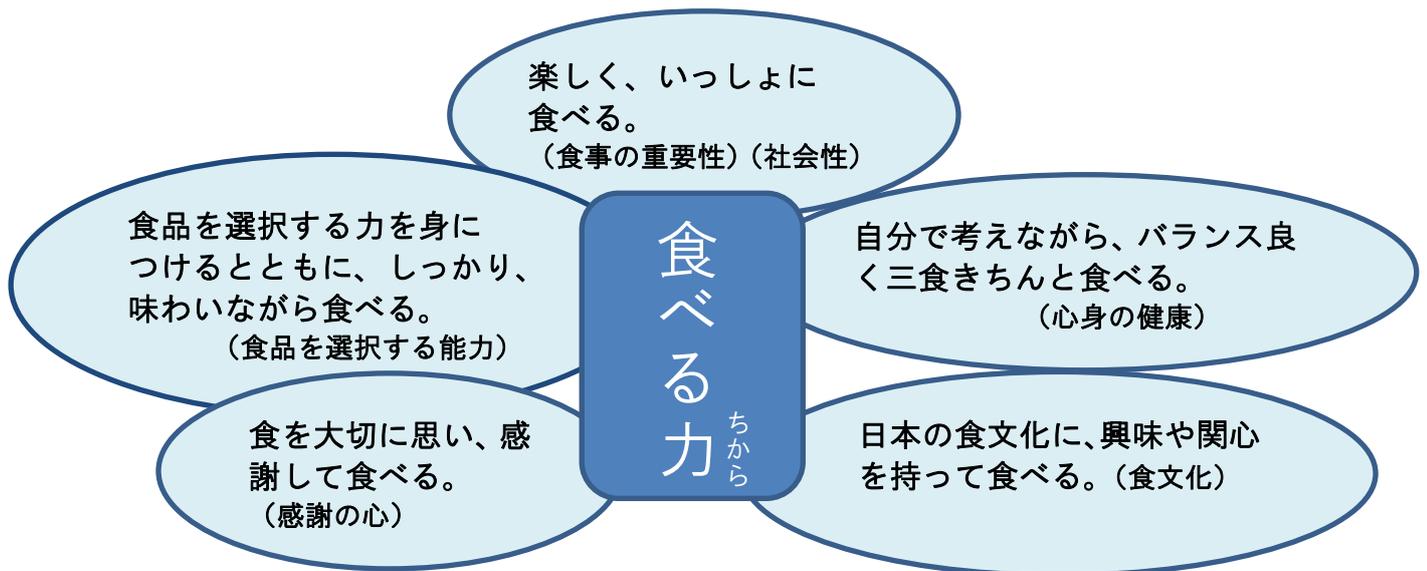
## ■ ご存じですか？春日市食育推進基本計画

市では、「食育基本法」に基づき「春日市食育推進基本計画」を策定しています。  
この計画は、「市民が生涯にわたって、食べる力を育むことで、健やかな体をつくり、食を楽しみ大切に作る心を育てます。」を基本目標にしています。  
健やかな体をつくり、食を楽しみ大切に作る心を育むために、どのような食べる力をつければ良いかを考えてみましょう。



## ■ 学童・思春期に身に付けたい食べる力

学童・思春期は健康に生活するために望ましい食習慣や知識を学び、実践する力を身につける時期です。  
家族や友だちと楽しい食事や日本の伝統的な食文化に触れることで、『食は「いのち」を育む』ということに気づく学習や食事を重ねていくことが大切です。



## 食文化に興味を持とう！

福岡の郷土料理 「筑前煮」の語源

「筑前煮」の「筑前」とは福岡県の北西部の旧国名に由来しています。「筑前煮」は、福岡地方では「ガメ煮」と呼ばれています。

ガメ煮の語源としては、諸説あり

- ① 「ガメ」とは「ドロガメ(スッポン)」のこと。ドロガメと野菜を煮て、ガメ煮。(現在は、ドロガメ(スッポン)ではなく、代わりに鶏肉を使っています。)
- ② 博多弁の「がめくり込む(寄せ集める)」から、野菜等を寄せ集めて煮込む。

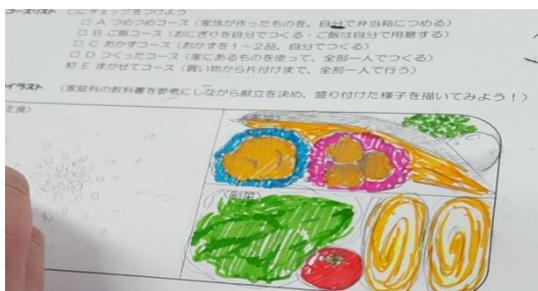
【農林水産省 HP 参照】

# 春日北中ブロック ～2号からの取り組み紹介リレー～

## 春日北中学校～お弁当の日～

春日北中学校では、今年で「弁当の日」の取り組みが3年目です。「お弁当の献立を考える作業を通して、食に対して興味をもつ」「食事を準備してくれる家族や、給食を作ってくださる方に感謝の気持ちをもつ」をねらいとし、平成29年度は6月と12月の2回実施しました。

実施にあたって、お弁当の日の一週間前に計画を立てました。家庭科の教科書や献立表などを使いながら、それぞれ準備から盛り付け図まで作成しました。



彩りも  
すてき  
ですね！



○6月の弁当の日は、次の5つのコースから各自選択しました。

12月は、6月のコースよりもレベルアップしたコースにチャレンジしました。

A	つめつめコース	お家の方が作ったものを、自分で弁当箱に詰める。
B	ご飯コース	おにぎりを自分で作る・ご飯を自分で炊く。
C	おかずコース	手軽にできるおかずを1～2品、自分で作る。
D	頑張ってるコース	手伝ってもらいながら、全部一人で作る。
E	全部まかせてコース	買い物から片付けまで、全部一人で行う。

○お弁当作りにチャレンジした北中生徒の感想

- ・ 「朝の忙しい時間の中で、栄養や彩りを考えるのがとても大変でした。同時にたくさんのお母さんのことが出来ず、お母さんに手伝ってもらいましたが、慣れてきてからは自分できるようになりました。毎日作ってくれて、ありがとうございます。」
- ・ 「朝起きられず、計画通りにいきませんでした。とても焦ったけれど、家族が簡単な調理法などを教えてくれて、2つは自分で作れました。見た目が悪いものもあったけど、味はおいしかったです。」



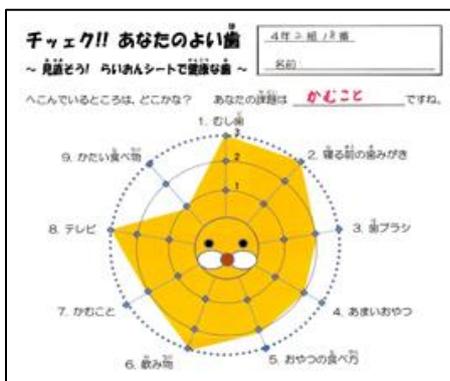
## 春日北小学校～食育の取り組み～

春日北小学校ではカリキュラムに沿って、教科や特別活動等の中で食に関する指導を行っています。その一つ、4年生の学級活動「健康な歯をつくろう」では、3人組の交流活動を取り入れた学習を行いました。

ねらい	自分の歯の課題について解決方法がわかるとともに、歯の健康をつくるためには、「歯磨きの仕方」「おやつを取り方」「よく噛むこと」が大切であることを確かに行うことができる。
準備	歯科検診結果とアンケートをもとに、一人一人の課題が「歯磨きの仕方」「おやつを取り方」「よく噛むこと」のどれにあたるか、レーダーチャートに表し、それをもとに事前に課題別グループを編成しておく。

### 《学習内容》

- ① レーダーチャートを見て、歯についての自分の課題を認識する。
- ② 「歯磨きの仕方」「おやつを取り方」「よく噛むこと」の課題別にグループに分かれ、それぞれ養護教諭「歯磨きの仕方」・担任「おやつを取り方」・栄養士「よく噛むこと」について話を聞き、課題を解決する方法を調べる。
- ③ 「歯磨きの仕方」「おやつを取り方」「よく噛むこと」の課題のグループからそれぞれ一人ずつで構成する3人組の班を作り、調べてきたことを交流する。
- ④ 3人組の交流活動で分かったことを全体で交流し、「歯磨きの仕方」「おやつを取り方」「よく噛むこと」の3つの課題を解決するために大切な事を整理する。
- ⑤ 交流してわかったことを基に、これからがんばることを学習プリントに記入する。



「課題別調べ学習の様子」

←「レーダーチャート」

↓「学習プリント」



「3人組班での交流の様子」

○ 今日の学習で、気づいたことや分かったことを書きましよう。

夜はみがきをわすれると、むしはばになりやすいことがわかった。そして、はんの人の話を聞いて、おやつをだらだら食べないことや、しっかりかむこともはの健康のために大切なことわかった。

### 《成果》

○ 少人数での学習を展開したことで、集中して学習でき、課題解決の方法を確かに行うことができた。

○課題解決のために学習したことを班の友達に伝えることで、友達との学びを共有し、自分の課題以外の歯の健康をつくるためのポイントを確かに行うことができた。

## 日の出小学校 ～教科との関連をもたせたお弁当の日～

日の出小学校では、7年前から「お弁当の日」を実施しています。平成29年度は10月、12月、2月の3回実施し、下記の3つのコースから選び、全学年でお弁当作りに挑戦しました。

2年生は生活科学習で「米炊き修行」をし、おにぎり作りを炊飯から自分で行う「スペシャルおにぎり弁当」作りに挑戦しました。

また、1年生からお弁当作りをしてきている6年生は、家庭科「まかせてね 今日の食事」の学習で、経験を生かし、手際よく一人一品ずつ主菜を作ることができていました。そして、それをお弁当用にアレンジしたり、友達とレシピ交換したりしながら、栄養バランスも彩りもよいお弁当を作ることができていました。

平成30年度も、低学年から教科等と関連させながら、経験の積み上げを図ります。

### 【お弁当のコース】

初級コース（1・2年生向き）	おにぎり（サンドイッチ）を自分で作り、家族と一緒に弁当に詰める。おかずは親が作る。
中級コース（3・4年生向き）	おにぎり（サンドイッチ）を自分で作って、おかずは親と子どもと一緒に作り、自分でお弁当箱に詰める。
上級コース（5・6年生向き）	自分の力でおにぎり（サンドイッチ）とおかずを作り、お弁当箱に詰める。

### 【2年生 生活科】米炊き修行



おいしくなあれ！

↓  
スペシャルおにぎり弁当



### 【6年生 家庭科】まかせてね 今日の食事



楽しいね！

↓  
お弁当の日

