



心身ともに健康で、毎日を生きて暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

**食育とは (食育基本法より)**

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

**給食センター見学～東山小学校1年生～**

6月18日に東山小学校1年生のみなさんが給食センターの見学に来ました。初めて見る大きなお鍋やへらに驚き、たくさんの野菜や調理員さんの包丁さばきに「すごい！」と感動していました。

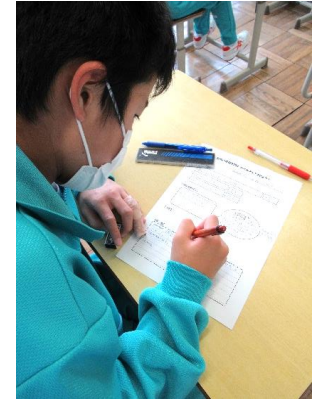


調理員さんとも窓越しに手を振りあって、心を通わせていました。「がんばってね〜！」

**子どもたちが「食」について学んでる様子を紹介します**

**興田中学校1年生『朝食の役割を知り、レベルアップしよう!』**

6月2日に朝食について学習しました。毎日、何気なく食べていた朝食が学力や運動に影響を与えていたことを知り、驚いた生徒も多かったようです。朝食の役割を学んだ後に、食べてきた朝食に、何を足したらレベルアップできるか真剣に考えることができました。



**猿沢小学校1・2年生『もっとやさいとなかよくなるよう』**

6月10日に野菜について学習しました。野菜の影で名前を当てたり、触ったりにおいをかいたりして何の野菜か当てるクイズをしました。そして、野菜の働きについても学びました。野菜の大切な働きを知った子どもたちは、「これからもしっかり食べる!」「苦手な野菜も少しだけ食べてみる」と自分に合わせた目標を立てることができました。



**大原中学校1年生『朝食の役割を確かめ、朝食の中身を充実させよう』**

6月11日に朝食について学習しました。朝食の役割について学び、さらに朝食の中身を充実させるためには、主食(ごはんやパンなど)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品の料理)・副菜(野菜の料理や汁物)・乳製品をそろえることが必要であると学習しました。生徒のみなさんは最初に考えた献立に、どのようなものをつけ足したらよいか考え、中身の充実を図っていました。





## 子どもたちが「食」について学んでる様子を紹介します

### 大東小学校3年生『好き嫌いしないでなんでも食べよう』



6月18日に食べ物の3つの働きについて学習しました。元気いっぱいの3年生の子どもたちと、前日の給食に使われていた食べ物を働きごとに分けました。給食は毎日3つの働きの食べ物がそろるように考えています。だから、苦手なものが給食に出た時は全く手を付けないのではなく、少しでも食べるようにがんばりましょうと伝えました。今日も3年生のみなさんは、給食を残さずに食べてくれました。



### 大東小学校2年生

#### 『朝ごはんパワーで元気になろう!』

3年生と同じ日の給食時間に2年生の教室へお邪魔しました。給食を食べている様子を見ながら、朝ごはんのパワーについてお話をしました。毎日の朝ごはんは、おなかを満たしてくれるだけでなく、午前中の元気パワーになります。毎日、少しでもいいので朝ごはんを食べて、元気に過ごしてもらいたいです。



### 興田小学校1年生『もっとやさいとなかよくなろう』



6月28日に野菜の働きについて学習しました。子どもたちにもっと野菜のことを知ってもらおうと、クイズを出しました。見ないで触っただけで何の野菜か当てたり、においをかいで当てたりする内容に子どもたちは大盛り上がり! 野菜の働きもわかってその後の給食では、全員ががんばって野菜を食べてくれました。



給食ができるまでの様子をまとめた資料を、学校・幼稚園へ配布しました。子どもたちは普段なかなか見ることでできない作業の様子に興味津々です。給食への理解も深まったようでした。



給食を作るのって大変なんだね。



見て!こんなに大きなお鍋、見たことないね。



岩手県内で聖火リレーが行われるのを記念して、岩手県学校栄養士協議会では、岩手県産のりんごを使った「りんごりんごゼリー」を特別に作りました。給食では、リレー初日の16日に提供いたしました。パッケージには聖火を持ったわんこ兄弟が描かれていて、りんごのおいしさが味わえるゼリーでした。

