

# 特集 “食”がつくる子どもたちの未来

## 学校の役割

学校では、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、給食の時間をはじめ、体育科（保健体育科）や家庭科（技術・家庭科）などの各教科、特別活動といった学校の教育活動全体を通して、食に関する指導を行っています。



伊勢崎市立三郷小学校  
4年生の学級活動の様子

## ～ おやつを食べ方について学びました ～



### おやつを食べ方について学習

事前に行ったアンケートでは、「おやつは自分で選んでよく食べるけれど、気を付けて食べている児童は少ない」という結果でした。

学校における食育推進を担う栄養教諭から、おやつを食べ方について学ぶことで、自分たちの食生活を考えていきます。



### ● おやつ役割

- ① 不足する栄養を補う
- ② 楽しみの一つ

### ● 1日のおやつ目安は200kcal

### ● おすすめのおやつ

- ① カルシウム（体を丈夫にする）
- ② ビタミン（体の調子を整える）  
を含んだ食べ物や飲み物

### おすすめのおやつを考えて発表

カルシウムやビタミンを含んだ食べ物をメインに、自分たちの好きなお菓子やアイスなども少し取り入れ、200kcal以内に収める組み合わせを考えて発表しました。



### 授業の振り返り

おやつを食べ方に対する知識や関心が深まったところで、補足として3つのアドバイスを聞き、授業の最後には、学習内容の振り返りを行いました。



### 最後に 3つのアドバイス

- お菓子やジュースは、お皿やコップに移して量を調整しよう。
- 砂糖・油・塩の取り過ぎに注意しよう。
- おやつを選ぶときは、袋に書いてある「栄養成分表示」を見て、エネルギー量を確認しよう。

## 毎日の給食を大切に

学校給食は、成長期にある子どもたちの健康を保ち、より良く成長できるように、栄養教諭などが**栄養のバランス**を考えて作っています。そのため、毎日しっかり食べることが大切です。

また、学校給食は食育の生きた教材として、教育的な役割が期待されています。



令和元年度「学校給食ぐんまの日」絵画コンクール  
最優秀賞「心をこめていただきます。」  
高崎市立馬庭小学校 6年 荒 勇敏くん

### 学校給食の教育的な役割

- ・ 食事のマナーや食事を通じた人間関係を築く力を身に付ける。
- ・ 給食に関わる人たちや食べ物への感謝の心を育む。
- ・ 地元食材や郷土料理を取り入れることで、ふるさとの食材や食文化の魅力について伝える。 など

### 特色ある給食を県内で一斉に提供

学校給食  
ぐんまの日  
10月24日

群馬の食材を  
ふんだんに使った  
メニューを提供



昭和村学校給食センターによる  
おっけりこみ給食

すき焼き  
給食

11月29日の  
「ぐんま・すき焼きの日」の  
ころに提供



高崎市立箕輪小学校