

健康と食生活を考えよう

市内小中学校で、食育の授業を行っています。小学5年生と中学2年生は、偏った食事でおこる生活習慣病について学習をしています。

大人の健診結果の実態を紹介し、毎日食べているものが、血液の中の栄養となり、その栄養である食品の摂り方が偏ったり、不足したりすることで、血管が傷み、「生活習慣病」という病気になることを学んでいます。

授業の内容

○水の飲み比べ（甘い水・しょっぱい水）

☞濃い味に慣れてしまうと濃い味が普通になること。偏った食べ方をすると味が分からない味覚異常にもなることを説明

○食品にある砂糖・塩分・脂分の量は？

☞ケーキ・カップめん・ジュースに含まれる量を学習

○「血管が傷む」ということはどういうこと？

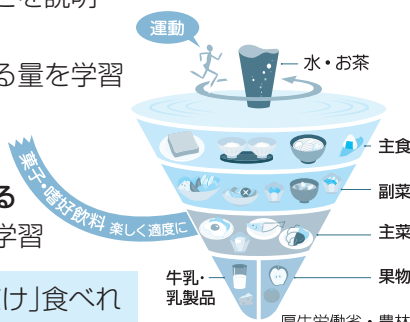
☞動脈硬化の進んだ血管の写真で学習

○毎日の生活でのバランスのとれた食事を知る

☞バランスガイドを使って食事のとり方を学習

ポイント

バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べればいいのかを示したものです。主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品・果物とバランスのいい食事を心がけましょう。



厚生労働省・農林水産省決定



▲栄養教諭の永田先生のお話



▲「バランスのいい食事は？」と料理カードで主食・主菜・副菜を確認し、バランスガイドを班ごとに完成させる子どもたち

このような取り組みもしています

市内の小学校3校(緑が丘小・南部小・東部小)で「おにぎりの日」、西溪中で「MY弁当の日」、中央中で「おにぎり弁当の日」があります。おにぎりや、お弁当を自分で作ることから、子どもたちは食の大切さなどたくさんのことを学び、体験しています。

MY弁当の日（西溪中）

西溪中では、4年前から「MY弁当の日」を年3回(今年度は2回)実施しています。この取り組みの目的は、

- ①自分たちの健康を守るための食事を理解し、実践する能力を身に付けること
- ②生徒が献立を考えたときに、家族や身近な人に相談することで、多久の農産物や食文化を理解すること
- ③料理を作る過程（食品の選択・調理・片付け）を通して「いのちをいただくこと」が理解できること、などがあります。

この「MY弁当の日」に取り組む西溪中では、勉強や部活動で忙しいなかでも、多くの生徒が弁当を作る時間を作っています。「弁当を作ることの大変さ」、「食事の支度をしてくれる親への感謝」などにも気づきます。また自分の作った弁当を友達と見せ合い、みんなで喜ぶ、互いにねぎらう、友達をほめあう・・・このような光景は、学校のねらい以上に生徒を育てているといえます。



▲中庭での友達との会食も楽しい時間です



◀買出し、調理も自分でしたお弁当