

家族の食育 みんなの食育

～健やかな食生活のために～

小金井市教育委員会

「食育」とは、知育、徳育、そして体育の基礎となるべきもので、生きる上での基本。「人」に「良」と書いて「食」という漢字になりますが、人を良くすることを育む、それが「食育」です。

大人にとっても子どもにとっても大事な「食」。特に、成長期の子どもにとっては、体をつくる基礎になります。ご家庭での「食育」度、いかがですか？

食で育もう 健康な体 豊かな心

感謝

食事の挨拶は気持ちを込めて

協力

準備や後かたづけのお手伝いなど、役割分担をしましょう。

食習慣

お箸の持ち方、食器の置く位置等、食事をしながら伝えていきましょう。

知識

旬の食べ物や栄養のことなどについて、料理と共に話題にしましょう。

食事のマナー

食べ方、姿勢についてもみてあげられるといいですね。

団らん

今日一日の学校のできごとや相談ごとなど、テレビを消してゆっくり話せる場にしましょう。

食文化

日本に昔から伝わる行事食を取り入れ、食卓を豊かにしましょう。

家族みんなで健康に

朝ごはん

毎朝しっかり食べていますか？

朝ごはんは、一日の活力源。体が目覚め、脳が目覚め、お腹にもスイッチが入ります。しっかり食べることで体のリズムも整えられます。

毎朝、朝ごはんをきちんと食べて一日を元気に過ごしましょう。

1日のスタートは朝ごはんから



学校での「食育」の取り組み事例

<日々の給食指導>

給食の準備、配膳から後かたづけまで、集団だからこそ学べる事柄が、学校給食にはあります。

食べることは生きる基本。生命や自然を尊重したり、地域や食文化についての理解を深めたりと、体だけでなく心も育てます。



<給食室探検>

大きな回転釜で野菜を茹でたりみそ汁を作ったり、オープンで魚を焼くなど、初めて見る給食調理は児童にとって驚きと発見の連続。大量の食材が丁寧に調理される風景に、感謝の心が育てられます。



<地産地消>

「とうもろこしの皮むき」や「ルバークジャムづくりのお手伝い」。本物を見たり触れたり、そして給食で食べる味わいは、小金井市産ならではの美味しさです。



<給食委員会活動>

給食の後かたづけ調べやポスター作り、好きな給食アンケート、野菜の栽培など、各学校で特色ある活動が行われています。「給食が好きだから」と給食委員会に入る子供たち。活動を通して感じたり学んだことを集会等で全校に発表します。



学校では、様々な教科領域にわたって「食育の視点」をもちながら「食に関する指導」に取り組んでいます。体にとっての栄養、健康だけでなく、心を豊かに育む重要性も食育に含まれています。

「日々是食育」。どの教科にも食育に結びつく要素があり、様々な活動のなかにも食育につながる場面があります。

食の重要性

食品を選ぶ力

社会性

食育で取り組む
6つの視点

食文化

心身の健康

感謝の心

<小金井自まん「江戸東京野菜」>

「青首大根、亀戸大根、大蔵大根。味が違うのに驚いた」「種を受け継いで育てるなんてすごい」大根の食べ比べで聞こえた子供たちの声です。江戸東京野菜の学習は、地域の産物、食文化を学び、感謝の心を育てることにもつながります。



<おいもほり>

市内農業関係者の協力により、食育の一環として芋掘り体験学習会が実施されています。子供たちが土に触れ、地元の農業への興味関心を深める貴重な機会です。収穫したじゃがいもは家庭に持ち帰ります。



<田植え>

5年生は「米作り」の学習に取り組みます。種もみから育ててきた苗をバケツや学校の田んぼに田植え。水の管理をしながら稲の生長を観察していきます。空模様を気にかけて、鳥よけをしながら迎える収穫の喜びは格別です。



<食育朝会>

「人」に「良」と書いて「食」。では、人に良いとは？人が良くなるとは？「朝ご飯」や「噛むこと」「行事食」など、食に関するテーマを取り上げて、全校児童に向けて朝会を行います。



～学校給食は生きた教材～小金井の学校給食大集合！



学校給食は、学校給食法のもと、教育的意義や目標をもって、管理運営されています。単に「学校の昼食」ではなく、食に関する指導の中に「給食時の指導」として位置づけられ、教育としての目標を持っています。

小金井市の学校給食実施回数は年間177～187回。栄養のバランスはもちろん、旬、地場産物、行事食、郷土料理等を取り入れ、一食一食にメッセージと心を込めています。



小金井だからできるKoganeiらしい食育

小金井市では、小金井市食育推進計画をもとに、「野菜」「団らん」「ふれあい」「環境」をキーワードとし、小金井らしい食生活をkoganei-Styleとして、地域に展開しています。

～小金井市の食育情報サイト～ Koganei-Style「コガネイスタイル」

市が委嘱した市民ボランティアによる食育ホームページです。市内の食や健康に関するイベントや食育情報、小金井市産の野菜を使ったレシピなどが掲載されています。ぜひご利用ください。

<http://www.koganei-style.tokyo/>



栄養バランス
『野菜』

家族・友人・知人
『団らん』

Koganei-Style

『ふれあい』
地産地消

『環境』
食の安全・安心

Koganei-Style は「小金井市学校給食の指針」にも明記され、学校での食育に取り入れています。

小金井の恵みを味わおう

小金井には畑があり、採れたて新鮮野菜を購入できる直売所があります。ルバーブ、江戸東京野菜など、小金井だからその野菜もあります。生活する人と同じ空気を吸って育った小金井野菜を！地産地消の素晴らしさを味わいましょう。



もっと詳しい情報はここから～食に関するホームページ～

なぜ？なに？食育！！【農林水産省】<http://www.maff.go.jp/j/shokuiku/>

早寝早起き朝ごはん【文部科学省】<http://www.hayanehayaoiki.jp/>

めざましごはんキャンペーン【農林水産省】<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasih/html>

親子のための食育読本【内閣府】<http://www8.cao.go.jp/shokuiku/data.textbook/index.html>

※本リーフレットは、明日の小金井教育プランの一環として小金井市食育リーダー会が作成いたしました。ご家庭での食育にお役立て頂ければ幸いです

編集発行：小金井市教育委員会学務課 〒184-8504 小金井市前原町3-41-15 TEL042-387-9874

