

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、小金井だからこそ味わえる野菜もあります。
生活する人と同じ空気を吸って育った小金井野菜、地産地消の素晴らしさを
味わいましょう！



健康的で心豊かな食生活のために 小金井らしい食生活のあるひとづくり・まちづくり

小金井市では、小金井市食育推進計画のもと
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、地域に展開していきま
す。



小金井市の食育ホームページ

小金井市では、市が委嘱した市民ボランティアによる食育ホーム
ページ編集委員会が小金井市の食育情報サイトKoganei-Style 「コ
ガネイスタイル」を運営しています。
市内で行われる食に関するイベント情報や、小金井野菜を使った簡
単レシピなども紹介しています。ぜひご覧ください。



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

※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いただければ幸いです。

発行年月日 令和2年4月

問い合わせ先 小金井市教育委員会学務課

〒184-8504 小金井市前原町3-41-15 Tel 042-387-9874

つなげよう ひろげよう 食育の輪



食育って何だろう？

食育とは、「食」の大切さを知り、体に良い食べものを選ぶ力を育て、健康な体をつくることです。それだけではなく、子どもの頃からマナーを守り、周りの人と楽しく食事をする経験を重ねることで心が豊かになります。

食育の輪、みんなで広げていきませんか？

味覚を養う



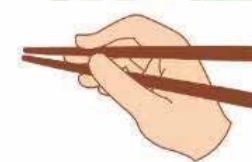
素材そのものの味を感じながら
食事をしましょう。

好き嫌い



苦手なものも、まずは一口！
自分で野菜を育てたり、料理をつくつたり、お腹をすかせてから食べるのも効果的です。

はしの持ち方



小さなものをつまんだり、料理を
ひと口分に切ったりできるように
はしを正しく持ちましょう。

食器の置き方



ごはんが左、お汁が右、おはしは
一番手前。はし先が左になるように
置きましょう。

食べる時の姿勢



よい姿勢で食べていますか？
よい姿勢で食べると、食べ物の消化も
良くなります。食べるときの姿勢も
気をつけてみましょう。

あいさつ



食べる前には「いただきます」食べ終
わったら「ごちそうさま」。食べものが
あなたの前に並ぶまでに関わった、たく
さんの人への「ありがとう」を忘れない
ようにしましょう。

学校生活にも、食育のヒントになることがたくさん！？

学校では、様々な教科領域にわたって食育の視点を持ちながら「食に関する指導」を行なっています。
また学校給食は、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。地場野菜やだしの工夫など様々な取り組みがされています。

地場野菜を活用した教科との連携

生活科「とうもろこしの皮むき」「そらまめのさやむき」

総合「ルバーブジャムづくりのお手伝い」等

地元で採れた食べものや、本物に触れたり、見たりすることにより、生産者をより身近に感じ、苦手なものも食べてみようという意欲がわくような取り組みをしています。



おいもほり

子どもたちが土に触れ、畑を身近に感じる瞬間。
緑豊かな小金井市の農業について学びます。



地場野菜

「小金井でつくられている野菜がこんなに
あるなんて知らなかった」



とうもろこし



食を通して季節の移り変わりを感じたり、自然の恵みに感謝
する心が育まれるように、旬の食材を使っています。



ルバーブ



給食室探検

初めて見る給食室の秘密は児童にとって
驚きと発見の連続です。



そらまめ

「絵本で読んだことあるけど、本当に
ふわふわだね」
「そらまめは苦手だったけど、自分で
むいたら食べられた」



米作り

5年生は田植え、水の管理をし、
稲の成長を観察します。
収穫を迎えた時の喜びは格別です。



「だし」にもこだわり、さば、かつお、
にぼし、昆布、鶏がらを使い、旨味を
感じられるようにしっかりだしをとります。



毎月11日は「はしの日」
豆や魚を使用した献立を実施し、はし
の正しい使い方を身に付けるための取り
組みをしています。



毎月24日は「小金井和食の日」
小金井市の学校給食では、日本の伝統的な食文化である
「和食」の良さや大切さを伝えています。
見て、食べて学ぶ和食「主食・主菜・副菜・汁もの」

小金井市の学校給食は、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作っています。