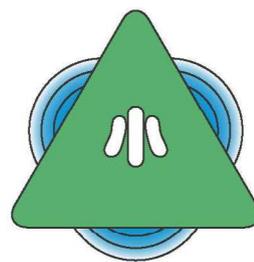


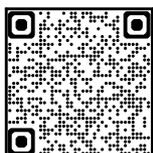
鳥海の子

～明るく・かしこく・たくましく～

令和7年度 学校報 No.24 文責 校長 吉田 **
 コミュニティ・スクールだより
 由利本荘市立鳥海小学校 令和7年9月17日



HP
用
コ
ード



10/17(金)鳥海地区PTA連合会研究集会「講演会」に奮ってご参加ください

1ヵ月後の10月17日を「みんなの登校日」とし、午前中に“マラソン大会となべっこ会”を実施いたします。午後からは、標記「講演会」を小学校体育館において秋田大学教育文化学部の瀬尾知子准教授をお迎えし、「食は未来の自分をつくる」と題した講演会を開催いたします。すでに、申込フォーム等も記載した案内文書を配付いたしておりますのでご承知のことと思います。鳥海中学校PTAとの合同開催事業となりますので、お仕事の都合をつけていただき、多くの方々に聴いていただけますと大変ありがたいです。どうぞ、よろしく願いたします。(人数把握のため9/26までに申込が必要となります。詳細は、9/12付けの案内文書でご確認ください。)

★いきなりですが『食に関するクイズ』です。皆様、お考えください！（答えは最後）

【第1問】お茶碗1杯（約150グラム）のごはんに、お米は何粒あるでしょう？

ア 約1,000粒 イ 約3,000粒 ウ 約5,000粒 エ 約7,000粒

【第2問】私たちが食べているタマネギは、ア～エにあげたどの部分でしょう？

ア 根っこ イ 茎 ウ 葉 エ 実

【第3問】日本人の腸は約7m。では、牛の腸の長さはどれくらいあるでしょう？

ア 約30m イ 約60m ウ 約90m エ 約120m

学校では、次のような「食育」に関する取組を行っています。

①給食を食材とした取組（給食の材料を栄養素別に表示など）

私たちは、食事をすることで必要な栄養素を体に取り込んでいます。しかし、栄養素をバランス良く取り込むにはどのような組み合わせで食べたら良いのか難しいです。特に、小学生には難しいために、三色で分類した「三色食品群」をランチルーム入口のところで栄養士の先生が毎日示しています。三色は、「赤・黄・緑」に分類します。「赤」は主に「魚・肉・卵・乳製品など」で、血液や肉をつくるタンパク質です。「黄」は主に「ご飯・パン・穀物・油脂など」で、力や体温になる糖質・



脂質です。「緑」は主に「野菜・果物類など」で、身体の調子を整える無機質やビタミンです。そして、**1回の食事で各群から2種類以上のメニュー（食材）を取り込むと、栄養バランスが良い食事**とされています。見た目でも分かりやすく、子どもたちにもできる分類法のため、毎日活用し、提示しています。

②栽培活動（作物を実際に生活科、理科、家庭科などの授業で栽培）

学校の畑を使用し、授業の一環として食材を栽培します。自分たちで栽培することで食材を育てる大変さが分かります。畑を耕し、種をまき、当番を決めて水をあげています。害虫を駆除するために、校務員さんが肥料をあげることもあります。こうして、みんなで愛情を注ぎながら育てています。**自分たちで育てて収穫することで達成感を得ることができ、食材に対して感謝しながら食べることが出来ます。**また、好き嫌いが減ると同時に食べ残すと“もったいないお化けが出る（古い例えでスママセン）”という気持ちにもなりがんばって食べようとします（もちろん、無理矢理食べさせることはしておりません）。

③収穫した作物を調理

学級で栽培し収穫した食材を自分たちで調理する場を設けます。そして、洗う・皮をむく・切る・焼く・味付けする・盛り付けるなど一連の手順を行います。みんなで協力して行うことで、全員で達成感を得ることもできます。また、調理手段としては茹でる・焼く・煮る・蒸す・炒める・和える・揚げるなどがありますが、小学校では揚げることは難しく危険なため、それ以外の調理手段で行います。**高学年は家庭科の実習で調理を行ったり、4年生が育てたゴーヤを調理員さんが給食のメニューに加え、全校でご馳走になったりも**しています。

④間近で見る学校栄養士の先生や調理員さんの姿

自校給食のメリットとして、単にアツアツの給食が食べられるだけでなく、献立を三色食品群で紹介したり、厨房で衛生面に気を付けて調理したりしている姿を直接見ることで**毎日行われていることの大変さや労力を知り、感謝の気持ちを育む**ことができます。

このように、小学校での食育は子どもたちの成長に欠かせない要素ですし、子どもたちの豊かな未来を支える重要な教育の一環と捉えております。成長期にある子どもたちは、心身の発達に必要な栄養をしっかりと取り込むことが重要で、食育を通じてその知識を学ぶことができます。具体的には、栄養バランスや食材の選び方、調理法を学ぶことで、自分に必要な食事を判断できる力が養われます。また、友だちや家族と一緒に食事を楽しむことで、コミュニケーション能力や社会性も育ちます。更に、地域の農業や食文化に触れることで、食に対する感謝の気持ちや環境への意識も高まります。

ですから、食育は単に健康を促進するだけでなく、子どもたちの内面的、情緒的な成長や人間関係の構築にも大きく関わっているため、自分自身の将来の基盤を築く重要な役割を果たしていると思います。ぜひ来月の講演会で、食育についてご一緒に学びましょう！

＜クイズの答え＞

【第1問】 イ (約3,000粒) …… およそ稲一株分だそうです。

【第2問】 ウ (葉) …… 球根にも見えますが、葉の根元(葉鞘=ようしょう)が膨らむにつれて皮が厚くなり、何重にも重なって球体になるのだそうです(種もなし)。

【第3問】 イ (約60m) …… 基本的に、草食動物は肉食動物に比べて腸が長く人間にもあてはまるそうで、肉食が中心の欧米人の腸の長さは約4mとのこと(あくまで平均値)。