

# 育て元気な四街道っ子

「食」は私たちの心と体を育む基本です。  
四街道の大切な子どもたちに、6つの指針を通して食に対する正しい理解と望ましい食習慣を身に付けさせ、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送ることができることを願い、このリーフレットを発行いたします。

## 食に関する指導 6つの指針

### 食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

### 心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

### 食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

### 感謝の心

食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。

### 社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

### 食文化

各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

## 四街道市教育委員会

## ～望ましい食習慣の育成をめざして～

「食べることは生きること」近年この「食べること」が大いに注目されています。特に朝ごはんは学力・体力との深い関係については周知のとおりです。四街道市の子どもたちが望ましい食習慣を身につけ、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送ることができることを目標として、学校、保護者、地域、関係機関が連携し協力して取り組んでまいります。

新学習指導要領の総則には、「学校における食育の推進」が特定の教科・領域だけではなく、教育活動全体で取り組むということが位置づけられています。教育委員会では、そのひとつの取組として小学校5年生と中学校2年生を対象に年1回「食生活アンケート」を実施し、現状と課題を把握して今後の指導の方向性について学校に提示しながら、食に関する指導の推進に努めてまいります。

### 重点目標

- 1 給食の時間のみならず、学校教育活動全般において、食事の重要性についての理解を深め、栄養のバランスを考える力や食品を選択する力を育むこと。  
【食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力】
- 2 食に関する感謝の心を持ち、マナーについて考えたり実践したりする意識を高めること。特に、残さずに食べることやあいさつの意味等について一人一人が考えられるようにすること。  
【感謝の心・社会性】
- 3 家庭への情報提供や啓発活動を促進し、料理や食事の際の手伝い等、食に関する自主的活動を推奨し、食に関する実践力を高めること。  
【社会性・食事の重要性】
- 4 生産者や地域と連携し、地域の産物、食文化にかかわる歴史等を理解し、地場産物に対する意識を高めていくこと。  
【食文化・感謝の心】

### 学校での取組内容



#### 食に関する 指導の充実

- ・各学校での食に関する指導全体計画の作成
- ・栄養教諭、学校栄養職員による支援
- ・教職員の食に関する研修（食育研修会、校内研修、自主研修）の実施
- ・各学校での「食に関する指導」の年間指導計画の作成
- ・学校教育活動全般においての食に関する指導の位置づけ
- ・「四街道市 弁当の日」の実施に向けた取組
- ・季節に応じた食に関する「安全」「衛生」についての指導の充実

#### 学校給食の 充実

- ・郷土料理等の積極的な導入
- ・学校給食の「生きた教材」としての活用
- ・能率的な配膳方法による十分な給食の時間の確保
- ・食事前後のあいさつの徹底と食事マナーの指導
- ・地場産物や旬の食材に関する興味・関心を高める手立ての工夫



#### 家庭・地域との 連携

- ・学校だより、献立表、給食だより等の発行
- ・個々の家庭への援助・指導・助言
- ・学校支援ボランティアとの連携
- ・家庭への継続した啓発活動  
（食事の重要性、安全性、食事づくりへの参加等）

## 四街道市教育振興基本計画より抜粋

### 2 基本方針と主な施策 基本方針1 (1) 現状と課題 より

健康・スポーツ面では、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果で体力合計点が小学生・中学生男女共に全国平均、県平均を上回っていますが、その内容を分析し、さらに向上に努める必要があります。そのため、子どもの体力向上や、食育と健康教育を推進します。

#### (4) 主な施策 ③たくましい子どもを育成します 2食育と健康教育の推進 より

子どもたちが、正しい知識と望ましい食習慣を身に付けられるように、食に関する指導の充実を図るとともに、親子で一緒に調理を体験する機会をつくるなど、食や料理への関心、食材や調理する人への感謝の気持ちを育成します。また、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送ることができるため、健康の維持増進に必要となる継続的な運動や心の健康保持、望ましい生活習慣を身に付ける活動を推進します。

## 令和4年度「四街道市 弁当の日」の実施について

1 趣 旨 「四街道市教育振興基本計画」基本方針1の中に盛り込まれている「たくましい子どもの育成」を実現するために、食育と健康教育の推進を図っていく必要があり、その手立ての一つとして、「弁当の日」を定め、食や料理に対する関心、食材や調理する人への感謝の気持ちを育てる。

- 2 目 的
- ・児童生徒一人一人が、心身の成長や健康の保持増進の上での、栄養の摂り方や食事のあり方を理解できるようにする。
  - ・児童生徒一人一人が、食物を大切にし、食物にかかわる人たちへ感謝の心をもつことができるようにする。

### 3 実施内容(例)

	例えばこんな取組を（家で作って、学校で食べる）		こんな話題で一緒に食べよう
低学年	ごはんを炊こう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で米をとぐ、炊く</li> <li>・ごはんを弁当箱に詰める</li> <li>・味見をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・片づけを手伝ってみよう</li> <li>・毎日の食事ってありがたい</li> <li>・残さず食べよう</li> </ul>
中学年	おにぎりを にぎってみよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分でにぎる (おにぎりの具は何にするか)</li> <li>・食材を買いに行く</li> <li>・調理の手伝いをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康な体のために</li> <li>・お米のできるまでに</li> <li>・地域でとれる野菜は</li> </ul>
高学年	おかずを 作ってみよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お家の人と一緒に作る</li> <li>・2品程度は自分で作る (家庭科の授業で実施したもの)</li> <li>・「赤黄緑」のバランスを考えて</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作った人の思いを考えよう</li> <li>・友達の工夫を聞いてみよう</li> <li>・早起きしないと作れない</li> <li>・家族の人にも作ってあげよう</li> </ul>
中学校	1食分の弁当を作ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろアレンジをする</li> <li>・和食弁当、郷土料理弁当、旬弁当などテーマを決めて作る</li> <li>・冷蔵庫にあるもので作ろう</li> <li>・弁当の献立を自分で考える</li> <li>・3品（主食・主菜・副菜）を自分で作る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康な身体と「食」生活の関係</li> <li>・「地産地消」について</li> <li>・早起きは大変</li> </ul>

### 「給食の時間」

感染症対策をとりながら、毎日の給食の時間における、準備・会食・後片付けの活動の中で、計画的・継続的な指導を行うことにより、望ましい食習慣を身に付けさせていきます。

#### 【準備】

- ・給食にふさわしい身支度や十分な手洗い、手指の消毒等を行い、盛り付け配膳方法を理解し、安全・衛生に留意した準備ができる。

#### 【会食】

- ・箸の使い方や食事のマナーを身に付け、喫食することができる。

#### 【後片付け】

- ・ごみを適切に分別したり、残さず食べようとしたりするなど、環境や資源に配慮し、協力して後片付けをすることができる。

また、献立を作成する際に、教科等の内容と関連付けたり、季節や行事に合わせてたりして、給食を生きた教材として活用し、より効果的な指導を展開します。

指導の際には、栄養教諭や学校栄養職員と学級担任・教科担任が連携して指導にあたることで、高い教育効果が期待できます。

### 「教科・領域等」

平成29年3月告示の新学習指導要領においても、各教科等の学習内容には、「食」に関連する視点が多く含まれています。

#### 【社会科】

- ・食生活は、生産者をはじめ販売者など多くの人々の苦労や努力に支えられていることがわかる。
- ・食品を通して、自分たちの食生活は、他の地域や諸外国とも深いかかわりがあることがわかる。

#### 【理科】

- ・日常食べている野菜を植物の体のつくりから見直すことを通して、食材として利用されている部分について理解し、野菜に対する興味・関心を高める。
- ・骨や筋肉の働きを調べる活動を通して、成長期に必要なカルシウムや食事のとり方を理解し、進んでとろうとする。

#### 【生活科】

- ・食事を作ってくれる人の苦労を知り、食べ物を大切にしようとする。
- ・食習慣、食生活リズムの大切さがわかる。



#### 【家庭科及び技術・家庭科】

- ・望ましい栄養や食事のとり方を理解し、食品の組み合わせや栄養的なバランスを考え、1食分の献立を作成できる。
- ・食品の品質の良否を見分け、適切な選択をしたり、安全や衛生に気を付けて調理したりすることができる。
- ・協力して調理を行うとともに、マナーを考え、会話を楽しみながら気持ちよく会食する態度を身に付ける。

#### 【体育科及び保健体育科】

- ・食生活を見つめ直し、生活習慣病を予防するためのよりよい食習慣を形成しようと努力する。
- ・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解させ、自ら管理していく能力を身に付ける。

#### 【道徳科】

- ・協力して食事の準備や後片付けを行い、家族の一員としての役割を果たし、楽しい家庭を作ろうとする。

#### 【総合的な学習の時間】

- ・米の産地と種類、歴史、輸出入の状況を調べたり、米の栽培、収穫、食べる活動をしたりすることを通して、主食である米への理解を深めるとともに大切にする態度を育てる。

#### 【特別活動】

- ・委員会活動等を通して、全校児童生徒に対して食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解を深め、学校生活の充実と向上を図る。

「食に関する指導の手引」（文部科学省）を、積極的に活用してください。