

みんなで食育 楽しく食育

つながれ

ひろがれ

食育の輪

パート2

子どもたちの正しい生活リズムを地域全体ではぐくめる社会を作ろう!!

5月に開催された食育シンポジウム「子どもの食を考える〜めざせ!半歩先 命つむぐために〜」では、和食で子どもを育てることの大切さについての講演や学校・保育所での取り組み事例が発表されました。今回は、子どもの食育に関して、学校・保育所・幼稚園などの取り組みを紹介します。

学校ではべくむ

市内の小中学校では、地域の農業グループなどと連携し、給食に地元の食材を使う「ふるさと食の日」が進められています。また、小学校では総合的な学習の時間に、食に関する学習が進められています。



自分で作れるように

―橘小学校―

橘小学校6年生は、総合的な学習の時間に食育の授業「元気もりもり「ときわっこ朝食」メニューをつくろう!」を7時間取り入れました。

授業では、世界の朝食を調べ、栄養バランスや摂取カロリーなどの面からみた和食の良さを知ることや、自分が食べた食事を記録し、栄養バランスが取れているかを確認。朝食メニューを考えていく上で必要な栄養のバランスや手軽に作れることなどの条件を学び、6月下旬に実際の献立づくり



についての発表が行われました。

発表された朝食献立には、「栄養バランスバッチリ朝食」「食物繊維たっぷり朝食」「栄養満点 簡単メニュー」などアイデアがあふれていました。発表者が質問、アドバイスをお願いすると、



「なぜ食物繊維が体にいいのかわからない。」「鮭にレモン汁をかけるのはカルシウムがアップするとは勉強になりました。」など、自分たちで調べたことについて意見交換がされていました。

今後、献立について栄養士からのアドバイスを受け、調理実習を経て自分の家で作ることを目標に学習が進められているようです。

休日には子どもたちが考えて作った朝食を、家族でいただこうですね。



担当 江頭

●●元気もりもり「ときわっこ朝食メニューをつくろう!」3班の発表では……●●

「栄養バランスバッチリ朝食」を考えた3班では、(主食)おにぎり、(主菜)半熟卵サラダ、(副菜)みそ汁、(乳製品)フルーツヨーグルト、(果物)100%りんごジュース。21品目を使い、369カロリーと脂質を取り過ぎないように工夫したヘルシーでバランスの取れた献立を立てていました。他の班からは、「カロリーが少なすぎるのでおにぎりの数を増やしたほうがいいのか」といった意見が出ていました。





市内の幼稚園や保育所では、園児のおじいちゃんやおばあちゃん、農家の方と連携し、野菜づくりなどの体験を通じて、「食べたいもの、好きなものが増える子ども」「食べ物を話題にする子ども」を育てる食育が進められています。

## 保育所ではぐくむ



武雄保育所では、子どもたちが栽培し、収穫した野菜や果物が材料になり、食事の献立に加わることで旬のものを知り、楽しく食べる子どもにも成長していくことを期待して、野菜づくり体験を行っています。

5月下旬、りす組（年少組）の園児は保護者と一緒に保育所玄関横の畑にきゅうりとトマトの苗を植えましました。園児は、毎日水やりの世話をしながら「大きく育ってください。」と声をかけ成長を見守ってきました。また、園児のおじいちゃん

## 野菜大好き

—武雄保育所—



やんがきゅうりのつるが伸び始める頃に、竹の支柱やわらを敷くなど一緒に見守り、無農薬で大きく育っていききました。

太陽をいっぱい浴びて育った、きゅうりやトマトが大きな実をつけ収穫の日をむかえています。

園児は、きゅうりの皮をむいて塩もみして、新鮮なきゅうりをスティックで味わいました。もちろん、誰一人として嫌いという声は上がり、逆に「もつと食べたい」との声が。いつもはおやつもあまり食べない園児も、楽しい収穫祭に食が進んでいたようです。



### 子育て応援クッキング教室

子育て中のみなさん、子どもの食事について悩みはありませんか。実際に料理を作って、食べながら子育てについてのお話をする食育教室を行います。

- テーマ 夏休みにおやつを作ろう
- 日時 8月27日（月）10時～13時
- 場所 武雄市子育て総合支援センター
- 対象 就学前の児童の保護者
- 参加費 500円
- 持ってくる物 エプロン、三角巾
- その他 託児料金は、一人につき100円（調理実習の間、託児を行います）

## 募 集

### きつずキッチン

子どもの心と身体の健やかな成長と、暖かい親子の関係づくりを応援する子ども向けの実践料理教室を3回コースで行います。

- テーマ 楽しく食事を作ろう
- 日時 1回目 8月31日（金）  
2回目 9月27日（木）  
3回目 10月26日（金）
- 時間 14時から16時30分まで
- 場所 武雄市子育て総合支援センター
- 対象 3歳児から就学前児童と保護者
- 参加費 1,500円
- 持ってくる物 エプロン、三角巾

## 8月は、「食べんばあ」月間～食育推進～

太陽の日差しをたっぷり浴びた夏野菜を食べて、夏バテを予防しましょう。

こども部食育課  
電話23-9217  
E-mail:shokuiku@city.takeo.lg.jp