

きゅうしょく  
「給食おいしいよ！」

みんなは好き嫌いなく、野菜もお肉もお魚も、ちゃんと食べてる？勉強に集中したり、元気にスポーツしたりするには、栄養バランスの良い食事をしっかりとることが大切なんだよ。

今回は、給食の時間が大好きなお友だちに来てきたよ。



「給食好きな人?」「はい!」



すご かわいい!



野菜だって、へっちゃら!残さず食べるよ!



地元の食材を使った給食メニュー は栄養満点!

楽しい給食の時間、  
教室はいつも笑顔でいっぱい!

市川三郷町にある市川小学校を訪ねてきたよ。

「いただきま〜す!」と元気な声が聞こえてきた1年1組の教室では、22人のお友だちがおいしそうに給食を食べていたよ。この日のメニューは、パン、牛乳、きんぴらごぼう、ちくわの磯辺揚げ、地元で採れたちぢみほうれんそうを使ったすいとん。そして県産の桃の果汁で作ったゼリー。「給食は全部おいしい。一番好きなのは、カレーライスとシチュー」「毎日、今日は何か違ってすぐく楽しみ」という女の子たち。「苦手なものもあるけれど、がんばって全部食べる」「ちぢみほうれんそうは、うちの畑でも作ってる」と教えてくれた男の子たち。食べてるときは、クラスみんながニコニコ顔。きつと、みんな準備して、いっしょに食べるから、ますます楽しい時間になるんだよね。

市川小学校 校長  
いしはら まさし  
石原 政至 先生



子どもたちが、安全な食べ物を安心して楽しく食べることができること、それがとても大切なのです。

本校は、平成21年度に文部科学省の指定を受けて、栄養教諭を中心に、学校教育全体を通しての年間計画に基づき、家庭や地域と協力しながら、「食育」に関する教育に取り組んでいます。

正しい食生活は、健康な日々の生活のもとであるだけでなく、子どもたちの豊かな感性や情緒をも育みます。また、学校生活においても、大変重要な教育の一つと位置付けています。食べることは生きること。真に生きる力を育む「食」の教育を目指して、今後も活動を進めていきたいと思っています。

市川小学校には食べ物や食べることの大切さについて教えてくれる先生がいるんだよ。子どもたちは先生といっしょに、ヨモギを摘んで草もちを作ったり、野菜や

体験活動を通して、  
食べ物の大切さを学んでいます。



はしも上手に  
使えるよ!



市川小学校  
栄養教諭  
半田 裕子 先生



野菜や稲を育てて収穫する。  
子どもたちには  
さまざまな体験から  
“食”の大切さを学んでもらいたいです。

今年度、2年生は落花生の栽培に挑戦しました。水やりをしながら、芽が出てくるのを楽しんだり、「トマトみたいに、花が咲いて実がなるのかな?」と興味津々に観察していました。

収穫の日、一気に引き抜いた根の部分に落花生を見つけた時、子どもたちは目を丸くして驚き、声をあげていました。3年生は、買い出しから調理まで自分たちでやり、カレーライスを作りました。5年生は、稲を育て、米を収穫しておにぎりにして食べました。みんな、さまざまな体験を通して、食に関する興味や関心をもっているようです。そして、自然の恵みに感謝し、大切にいただくという気持ちを育てています。本来、食べることはとても楽しいこと。その楽しさをさらに膨らませていけるよう、家庭や地域とも連携を図りながら、食材や調理法に関する知識を広げたり、さまざまな経験の場を提供していきたいと考えています。

稲を育て、収穫したりと、さまざまな体験活動をしているんだよ。  
それから、自分たちの住んでいる地域でどんな物が作られているのかということも知って欲しいと、農家の方に特産の「大塚にんじん」の歴史や栽培方法を教えてもらう授業もあるんだよ。  
給食のメニューには「にんじんめし」などの郷土食や、節分やひな祭りの時には、お楽しみ給食もあるんだよ。なんだか楽しそうだよ。  
みんなも給食はもちろん、朝ごはんや夕ごはんもしっかりと食べようね。



みんなで落花生を引き抜いたよ!



みんなで食育  
楽しく食育  
毎年6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」

○食育って何?

食の大切さを学んで、規則正しい食生活を送ったり、正しい食習慣を身につけることです。

○やまなし食育推進計画

山梨県では、みんながずっと元気でいきいきと暮らしていくことを願って、「やまなし食育推進計画」を作りました。この計画には、食育について、家庭や学校、地域などいろいろな人たちが協力して、みんなで取り組む活動が書かれています。

しん いち ねん せい  
新一年生のみなさんへ

給食の時間はみんなで準備して、先生もお友だちも同じものを食べます。

○苦手な物も少しづつ

給食にはいろいろな食べ物が出るよ。苦手なものもあるかもしれないけど、少しづつでいいから、食べてみよう。お友だちといっしょなら、きっと食べられるよ。

○食事の時間は20分くらいで

給食は、20分くらいで食べ終わるようにしよう。おはしを使って食べるので、練習しておいてね。

○「いただきます」「ごちそうさまでした」

給食の時間は大きな声でみんなであいさつしましょう。