

下野市 食育だより No. 25

令和4年3月発行
下野市教育委員会

下野市では、「下野市食育・地産地消推進計画」のもと、市内小・中学校と健康増進課、農政課、教育総務課、学校教育課が連携しながら様々な取組を実施しています。食育だより 25号では、今年度の地産地消の取組と各中学校区における食育への取組を紹介します。



学校給食における地産地消の取組

しもつけいっぱい day

下野市では、毎月19日前後を「しもつけいっぱい day」として、市内産・県産の食材や郷土料理を献立に取り入れています。

18(金)	しもつけ いっぱい day	主食 ごはん 主菜 豚肉とらもの 副菜 もやしとぎゅう 副菜 かんぴょうのたまごじ その他 牛乳
21(月)		主食 ごはん 主菜 さばのわかめ焼き

献立表でも紹介しています。

令和3年度の「しもつけいっぱいday」献立から



【7月】かんぴょうに加工する前のふくべを切ってスープに。かんぴょうとの食感の違いを楽しみました。



【11月】県産小麦を使って焼き上げた食パンに、大平ぶどうのジャムを添えて。もろのフライも人気です。



【12月】県産大豆みそを使ったさばのみそ煮は人気メニュー。けんちん汁にはかんぴょうを使用しました。

そのほかにも、このような取組を実施しました！

- ・ 学校農園で育てた「ふくべ」を給食で使用し、関連する資料を掲示
- ・ 地域からいただいた「ゆず」を給食で使用し、放送で紹介
- ・ 提供された「あゆ」を活用して給食時に魚の食べ方を学習
- ・ 給食時に地場産物と生産者情報、調理の様子などを紹介
- ・ 給食集会で地産地消の取組を紹介
- ・ 家庭科、総合的な学習の時間を使って地場産物や郷土料理について学習





各中学校区における食育の取組

南河内中学校区

○給食指導の統一

来年度の南河内小中学校開校に向けてスムーズな給食指導が行えるよう、配膳の仕方など給食に関する決まりを統一し、実施している。

○「立腰タイム」の実施

朝の時間に取り組んでいる「立腰タイム」を給食時間に実施した。放送が掛かると、一斉に背筋を伸ばし、良い姿勢で食べることができた。



○朝食に関する取組

朝食の大切さを実感し、朝食をとることを意識することができた。

- ・朝食レシピの掲示
- ・「朝ごはん月間」、
「朝ごはん毎日週間」
の実施
- ・朝食に関する掲示
- ・朝食レシピの校内選考会
- ・朝食アンケートの結果紹介



南河内第二中学校区

○けが予防・体力向上をテーマにした取組

二中学校区では、体育・保健体育科教員、養護教諭、栄養職員等で構成された心身健康チームがあり、今年度はけが予防・体力向上について取り組んだ。

○「骨々(コソコソ)ウィーク」

骨を強くするために必要なカルシウムを強化した献立を二中の生徒が考え、給食で提供した。



○「体力向上メニュー」

体力向上に必要な栄養素をプラスαし、「筋力アップ」や「疲労回復」をテーマに給食を提供した。

○「朝ごはん毎日食べよう週間」

今年度は、就寝時間・姿勢について項目を増やした。朝ごはんの内容について、主食・主菜・副菜をバランス良く食べることで1日の活力になり、集中力も上がることからけが予防にもつながることを確認した。

朝ごはん毎日食べよう週間 チェックカード	達成	達成	達成	達成	達成
1. 朝ごはんを食べた。					
2. 朝ごはんのメニューを考えた。					
3. 朝ごはんのメニューを家族に紹介した。					
4. 朝ごはんのメニューを友達に紹介した。					
5. 朝ごはんのメニューを先生に紹介した。					
6. 朝ごはんのメニューを掲示した。					
7. 朝ごはんのメニューを調理した。					
8. 朝ごはんのメニューを賞状で表彰した。					
9. 朝ごはんのメニューを表彰状で表彰した。					
10. 朝ごはんのメニューを表彰状で表彰した。					

石橋中学校区

○食育授業の実施

学級活動の時間に食育の授業を実施した。朝食の大切さやバランスのとれた朝食について学習した。

○朝食に関する指導

学校給食週間中に全学級で「朝食の大切さについて」の指導を行った。

小学校では動画を活用し、どうして朝ごはんを食べることが大切なのか、朝ごはんを食べると私たちの心とからだはどうなるのかについて学習した。中学校では、毎日の給食時や家庭科で学んできた「成長期の自分のために体格や活動量に合わせた栄養がとれる食事」について復習し、朝食の重要性について再確認した。

○食育だよりの作成

今年度より「健康増進食育だよりのいしばし元気っ子」とし、各校の朝食レシピを紹介した。



国分寺中学校区

○「生活習慣見直しweek」の実施

よりよい生活習慣の定着を目指して、今年度も長期休み明け(年2回)にチェックカードを使って自分の生活習慣を振り返る「生活習慣見直しweek」を実施した。チェックカードの裏面には、『健康的な生活習慣を身に付けることの大切さ』についての啓発資料を印刷し、意識付けを図った。



○各校とセンターの連携

小学校では、栄養教諭と学級担任による食育授業を実施した。一部の学年は、授業参観で実施し、家庭での食育へとつなげた。中学校では、2年生が技術・家庭科の授業で給食の献立を考え、優秀作品を給食センター受配校に提供した。

