

食育通信

平成31年
2月号

～みんなで考えよう！食育のこと～



平成31年2月1日発行
担当：阿賀野市健康推進課
健康づくり係
電話：0250-62-2510
内線2623

食育重点目標「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

中学校の食育授業

わたしたちの学校の食育の取り組みを紹介します！！

阿賀野市は各学校で様々な食育の取り組みを行っています。

今回は市立安田中学校の取り組みを紹介します。安田中学校では、各学年で食育授業をしています。1年生は「理想の朝食を食べよう」、2年生は「休日の昼食を見直そう」、3年生は「コンビニでの昼食の選び方を考えよう」とテーマを変えて行っています。普段の自分たちの食生活を見直して、改善する力を育てていく内容になっています。

2年生の授業「休日の昼食を見直そう」 を紹介します！！

最初に

中学生は成長期のため、大人よりも多く摂らなくてはならない栄養素があることや、その栄養素の働きについて、栄養教諭の講義を聞き学びます。



つぎに

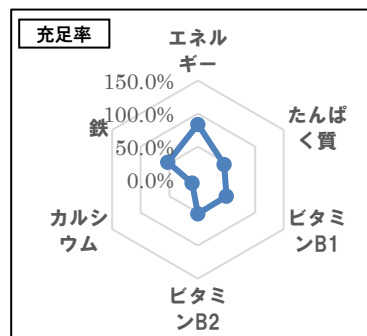
みんなでグループ作業をします。

休日のお昼によく食べられるチャーハンと、栄養バランスを考えて作られる給食の栄養量を比較してみます。そして、チャーハンだけでは栄養量が足りないことを自分たちで気づき、その足りない栄養量を補うためにはどうすればいいのか、グループで相談し、チャーハンに何をプラスすればいいのかをみんなで考えます。

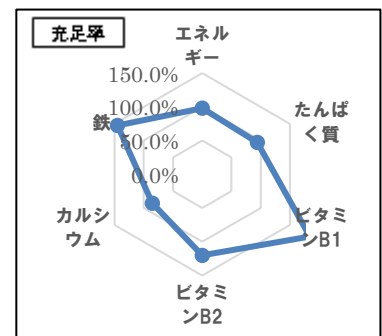


最後に

自分が休日に食べた昼食の栄養量を確認して、足りないものは何かを考えて、自分の昼食を見直し改善します。



チャーハンの栄養価



ある日の給食の栄養価

今回の授業でわかった事は、実際の生徒の休日に食べている昼食はラーメンやサンドイッチ、菓子パンなどが多く、中学生が必要な栄養量が不足していました。しかし授業で話し合いを行い、考えて、牛乳などの乳製品や野菜スープなどを補うことで必要な栄養量を摂ることができる昼食に改善していました。学校で実施している「食育」は知識だけでなく、実生活で活かせることをねらいとしています。生徒たちには、ぜひこれからの生活の中で活かしてほしいと思います。

阿賀野市



オリジナル給食メニュー誕生！！



阿賀野市内の各学校の栄養士が、阿賀野市ならではの給食メニューがあるといいな！子どもたちに地域への愛着が深まるようなメニューがあるといいな！と願い、新しい阿賀野市の給食メニューをみんなで話し合い、考えました。その名も「あがの姫牛そば丼」です！

あがの姫牛そば丼は上質な赤身の旨みの特徴の地元のブランド牛、あがの姫牛や地場産の椎茸、長ネギ、しょうゆなどを使用しています。

市内の小中学校では、1月の学校給食週間で地場産メニューとして子どもたちに提供されました。とても好評で、子どもたちからは「美味しくて残さず食べれた」「今までで一番おいしい！」「あがの姫牛と聞いてテンションがあがった」。先生からは「超人気だった。一粒も残食が出なくてビックリした」との感想がありました。

あがの姫牛そば丼の作り方は、レシピサイト cookpad (クックパッド) 阿賀野市公式キッチンに掲載してあります。ぜひご家庭でも給食の味を味わってください。

※この記事に関する問い合わせは、学校教育課教育総務係まで 電話 62-2790

クックパッド (cookpad) 阿賀野市公式キッチン レシピ公開中！



日本最大級のレシピサイト「cookpad」阿賀野市公式キッチンで、阿賀野市の美味しい野菜や食品を使ったレシピ、学校給食の人気レシピ、かんたん離乳食レシピ、減塩でも美味しいレシピ、災害食にも活用できるパッククッキングレシピなど随時紹介しています。

ぜひ、ご家庭の食事の一品にどうぞ！！

クックパッド 阿賀野市

検索

※申込み、問い合わせ：健康推進課 健康づくり係 電話 0250-62-2510 内線 2623

「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルフリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご 五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院

※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設（飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等）を随時募集しています。（問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。）



… 毎月 19 日は食育の日 毎年 6 月は食育月間 …