

# 教<sup>い</sup>食教育

Dietary Education Book

1

食教育推進計画  
食教育だより  
2008年9月発行



食教育について



食教育の取組



食教育の目標



横浜 F・マリノスは  
横浜市の食教育を  
応援しています。

© Y.F.MARINOS/SCBF

横浜市教育委員会

しょくきょういく

# 食教育について

## なぜ今、食教育が大切なのか

さいきん「しょくいく」という言葉<sup>ことば</sup>を耳<sup>みみ</sup>にすることが多<sup>おほ</sup>くなりました。平成17年7月15日<sup>へいせいねんがつにち</sup>には、食育基本法<sup>しょくいくきほんほう</sup>が施行<sup>せこう</sup>されました。この法律<sup>ほうりつ</sup>の目的<sup>もくてき</sup>は、国民<sup>こくみん</sup>が生涯<sup>しょうがい</sup>にわたって健全<sup>けんぜん</sup>な心身<sup>しんしん</sup>を培<sup>つちか</sup>い、豊かな人間<sup>にんげん</sup>性を育<sup>はぐく</sup>むことができるよう、食育<sup>しょくいく</sup>を総合<sup>そうごう</sup>的かつ計画<sup>けいかく</sup>的に推進<sup>すいしん</sup>することにあります。横浜市<sup>よこはまし</sup>では食育<sup>しょくいく</sup>を推進<sup>すいしん</sup>するために、市立学校<sup>しりつがっこう</sup>における食育<sup>しょくいく</sup> = 食教育<sup>しょくきょういく</sup>と呼<sup>よ</sup>び、プロジェクトをスタートしました。

好き嫌いをせずに  
食べているかな？



朝ごはんを食べて  
こない子が増えて  
いるけど元気が  
出ないよね。



食べ物に  
賞味期限がある  
のを知ってる？



食べ物を残して  
いないかな？



ひとりでごはん  
食べてない？



日本の伝統的な  
料理を知って  
いるかな？



# 最近、こんな児童生徒を見かけます…

あさ  
朝からぐったり

しょうがく ねんせい  
小学5年生のAさん



あさ  
朝はおなかが  
すかないな…

あさ  
給食食べるまで元気が  
出ないなま…

よる  
夜はたいてい遅くまで  
起きてるわ…

## Aさんの1日

あさお はん た  
朝起きられなくて、ご飯あんまり食べてないの…

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 7:45  | お<br>起きる             |
| 8:15  | とうこう<br>登校           |
| 12:15 | きゅうしょく<br>給食         |
| 16:00 | きたく<br>帰宅            |
| 17:00 | ならいごと<br>習い事         |
| 18:30 | きたく<br>帰宅            |
| 21:30 | ゆうしょく・にゅうよく<br>夕食・入浴 |
| 23:30 | しゅくだい<br>宿題・ゲーム      |
|       | ね<br>寝る              |

こんなところが  
問題です!

よ 夜ふかしや夜の  
おやつで、次の日  
の朝起きられな  
かったり、ごはん  
があまり食べら  
れなかったりし  
ます。

なん ちょうし わる  
何となく調子が悪い

ちゅうがく ねんせい  
中学1年生のBさん



あさ ぶかつ  
朝から部活!  
朝ごはんは簡単でいいよ

べんとう のこ た  
お弁当は残さず食べたいから  
好きなものだけ入れて!

ぶかつ がえ はら  
部活帰りは腹ぺこだ  
お薬子、食べちゃおう!

## Bさんの1日

まいにちぶかつ ちょうし わる  
毎日部活をがんばっているんだけど調子が悪いんだ。  
親には、なまけているって言われるし…  
イライラむかつくことも多いし…

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 6:30  | お ちょうしょく<br>起きる・朝食   |
| 7:30  | あされん<br>朝練           |
| 12:45 | ちゅうしょく<br>昼食         |
| 16:00 | ごこれんしゅう<br>午後練習      |
| 19:00 | きたく<br>帰宅            |
| 19:30 | しゆく<br>塾             |
| 21:00 | きたく<br>帰宅            |
| 21:30 | ゆうしょく・にゅうよく<br>夕食・入浴 |
| 24:00 | ね<br>寝る              |

こんなところが  
問題です!

うんどうりょう たい  
運動量に対して  
えいようりょう すぐ  
栄養量が少ない  
ようです。食事  
時間にゆとりが  
なく、好きなもの  
だけ食べている  
からだ ちょうし わる  
と体の調子が悪  
くなります。

# 食教育の目標

もく ひょう

ちようしょく  
朝食もしっかり  
とろう！



## ちようしょく いち にち げん き 朝食もりもり一日元気！

いちにち しょく きそく ただ た たいせつ  
一日3食規則正しく食べることの大切さを  
まな とく はず ちようしょく  
学びます。特に外しがちな朝食について  
おし  
しっかり教えていきます。

## いろいろなものをおいしく 食べよう！

けんこう からだ すす  
健康な体をつくるために進んでパラ  
ンスよく食べることを学びます。肉や  
た まな にく  
野菜、穀物等、いろいろな種類を食  
や さい こくもつ など しゅるい た  
べることが大切です。



かかく  
価格だけでなく  
あんぜんせい  
安全性も！



## よく見て選ぼう！

しょくひん あんぜんせい ただ はんたん  
食品の安全性について正しく判断  
ちから み かかく やす  
する力を身につけます。価格が安  
いから...だけでなく、食の大切さ  
しよく たいせつ  
を考えて選びましょう。

しょくきょういく  
食教育では  
このようなことを  
べんきょう  
勉強します。



© Y.F.MARINOS/SCBF

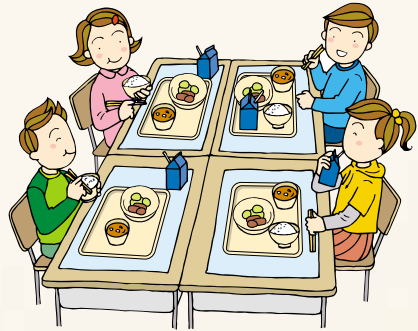
こころ  
心をこめて  
「いただきます!」

た もの たいせつ に、いろいろなひと  
食べ物を大切に、いろいろな人々  
しぜん めく かんしゃ こころ はくく  
自然の恵みに感謝する心を育みます。



た たの  
みんなで食べると楽しいね!

たの しょくじ とお ただ  
楽しい食事を通して正しいマナーなどの  
しゃかいせい み  
社会性を身につけます。



にほん しょくぶんか  
日本の食文化を  
たいせつ  
大切に!

やっぱり、ごはんはいいね!

わしょく ちゅうしん にほん しょくじ よ  
和食を中心とした、日本の食事の良さ  
たいせつ こころ はくく  
を大切にする心を育みます。



# 学校ではこんな取組をしています

## 昼食を豊かに

### 1 バランスのとれた食事の工夫

食の基本であるバランスのとれた食事を提供するために学校給食では「食事バランスガイド」などを活用しながらバランスのとれた献立を工夫していきます。



### 2 地場産野菜の積極的な取り入れ



地域に根ざした、野菜や畜産品を積極的に使い、地元産で、おいしく新鮮な食材を提  
供できるよう努力していきます。

## 昼食を生きた教材として



### 3 たの楽しい昼食時間

中学校・高校でも、学校での昼食時間を楽しく過ごせるよう工夫していきます。



小学校だけでなく、中学校、高等学校でも、食の大切さ、楽しさを学び、学習と関連させながら食教育を進めていきます。

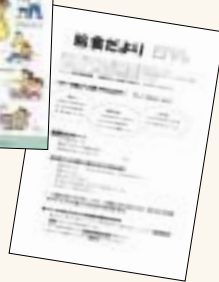
がっこう・かてい・ちいき  
**学校・家庭・地域**  
 すべ  
**全ての取組が**  
 じゅうよう  
**重要です!**



© Y.F.MARINOS/SCBF

かてい ちいき きょうりよく  
**家庭・地域と協力して**

しっかりとした食教育を行うには、学校だけでなく、家庭・地域との連携がかかせません。PTAと協力して行う「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進したり、JA等の地域生産団体と協力して、地産地消を推進したりしていきます。またイベント等にも積極的に関わっていきます。その他にも、給食だよりや給食試食会で食教育に関する情報提供を行い、家庭との連携を図ります。



べんとうづく こうしゅうかい  
**お弁当作り講習会**



ほごしゃ せいと さんか  
 保護者や生徒が参加する  
 べんとうづく こうしゅうかい  
 お弁当作りの講習会で、  
 べんとう きほん  
 お弁当のメニューを基本  
 しょく まな  
 に食を学びます。

な りょうり  
**はま菜ちゃん料理コンクール**



19年度入選作品

よこはま のうさん ぶつ な ビールール いっかん しょうがくせい  
 横浜ブランド農産物(はま菜ちゃん)のPRの一環として、小学生を  
 たいしやう しなひさんのうさんぶつ つか がっこう給食しょく こんだて ほんせん  
 対象に市内産農産物を使った学校給食の献立を募集します。本選  
 では、子どもたちが実際に調理します。入選作  
 品の中「はま菜いっぱい和風カレー」や「しゃき  
 やさい やさい に な なつ  
 しゃき野菜のトマト煮」「はま菜ちゃんブル」「夏  
 やさい に がっこう給食しょく と い  
 野菜のスープ煮」は学校給食に取り入れられて  
 さんか  
 います。ぜひ、参加してみてください。



はま菜ちゃん

くわ うきホームページ  
 詳しくは右記HPまで <http://www.city.yokohama.jp>

# 子どもと作る

# 朝ごはん



夏休み料理教室「作って食べよう朝ごはん」より

げんき  
元気の出る「朝ごはんのメニュー」を  
しょうがい  
紹介します。家でお子さんといっしょ  
いそいそ  
に作ってみてはいかがでしょう。

## 【メニューと材料】

ごはん・ふりかけ(ちりめんじゃこ)  
みそしる(じゃがいも・たまねぎ・なす・油揚げ)  
厚焼きたまご  
デザート(くだもの)



横浜市教育委員会 教育長 田村幸久(右) 横浜マリノス株式会社 代表取締役 齋藤正治(左)

2008年5月、横浜市教育委員会と横浜マリノス株式会社は、「食教育推進計画」(平成20年3月策定)に基づいた、食教育推進における連携に関する協定書調印式を執り行いました。これにより、横浜F・マリノスは、幼稚園や小学校で巡回指導している「サッカーキャラバン」において、チーム専属管理栄養士の指導のもと、育成普及コーチによる児童生徒への食育のアドバイスをを行うなど、横浜市教育委員会の食教育の推進をサポートしていきます。

## 食教育推進計画の策定にあたり

児童生徒の食環境が大きく変化している中で、横浜で育つ児童生徒が豊かな心と健やかな体を育てていくことができるよう、横浜市立学校における食教育(学校における食育)を推進していきます。

食の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

感謝の心

社会性

食文化の伝承

この6つを食教育の目標として各学校で計画的、体系的に取り組んでいけるよう食教育の全体計画を作成中です。

## 次号

## 食教育だより vol.2 : 朝ごはんと生活リズム

朝ごはんの役割

取り組みの実践例(横浜F・マリノスの選手の1日が紹介されます)

簡単朝ごはんの紹介

### 横浜の食教育キャラクターを募集します!

学校・家庭・地域で食教育の推進時に登場させる、親しみやすいキャラクターを考えてください。  
(詳しくは第2号で)

