

# 朝陽小 全校で食育に力

## 弘 前

弘前市の朝陽小学校(齋藤昭校長)は市教育委員会の委託を受け、昨年度から全校を挙げて食育に取り組んでいる。授業はもちろんだ、委員会活動で児童が自ら食や健康について調べ、発表することも。普段の学校生活の中で食事の大切さや栄養について理解を深めている。

(太田佳希)

「私たちは6月に、3、4、5、6年生が、児童や保護年生の朝ごはん調査をします。地域住民が集まる学校だ。7月10日、保健委員会、保健委員会の場で発表した。」

## 委員会の児童が調査・発表



朝ごはん調査の結果を発表する保健委員会の児童



給食の献立に含まれる食品をグループ分けした1年生の授業

調査によると、対象の3、4、5年生102人全員が朝食を食べて登校。その日の朝食の内容を見ると、主食・主菜・副菜がそろった「和食」「洋食」が合わせて62人、パンまたはごはんだけの「主食メイン」が36人だった。シリアル食品だけ、ヨーグルトだけといった「時間短縮ごはん」との回答もあった。

## 朝ごはん、給食の大切さ学ぶ

### 交差点

保健委員会の児童は「朝は時間がないので、主食だけや時間短縮ごはんの人がいるのかも

ほしいが、果物でもいいかなどと具体例を挙げた。講演を聴いた5年生の小笠原菜津さんは「筋肉をつくるのは赤の食品群だけだと思っていた。黄色や緑の食べ物も関係している」と知ってびっくり」と話した。

「病気になる前に運動や勉強をするには、筋肉をしっかりとつけることが大事」と話し、赤・黄・緑の3色食品群と役割について解説。筋肉を大きく強くするため、ごはんとおかずをバランスよく食べるのが大切だと説いた。

前田准教授は「時間がない朝も、3つの食品群の食べ物をそろえることが大事」と強調。自分で用意でき、急いで食べられる朝ごはんとして、①主食はおにぎりやパンのよくな食べやすい形のもの、②おかず(主菜)はそのまま食べられる納豆や缶詰が便利、③乳製品もおかずの代わりになる④緑のグループ(副菜)が、できるだけ野菜を食べたいと話した。

保健委員会のほかにも、給食委員会が3色食品群の栄養について寸劇を交えて紹介したり、図書委員会が健康に関する本を調べ、クイズを出題したり。上級生の発表を通じて1年生も食に関する知識を深め、給食を題材にした研究授業で、食べ物の好き嫌いで悩んでいる児童について考えた。

1年生の児童は、その日の給食の食材を赤・黄・緑のグループに分け、給食が栄養バランスを考えて作られていることを確認。その上で、苦手なメニューは「一口だけ食べてみる」「好きな物と一緒に食べる」と自分なりの工夫を発表した。太田准教授は「みんなが給食について考えて楽しかった。魚が苦手なけど、先に食べてしまいたい」と話した。

社会や理科のような通常の授業でも、県産品を紹介するなど食育に結びつけている。齋藤校長は「子どもたちに楽しんで取り組んでもらうことが大切。いろいろな角度でアプローチしていきたい」と話した。

東奥日報社 令和2年7月29日掲載

この画像は当該ページに限って東奥日報社が利用を許諾したものです