

食の学習ノート

中学年用



島根県教育委員会

はじめに

島根県教育委員会では、下記のような「ねらい」をもって、児童の「食に関する指導」を行うために、平成15年度から本県独自の「食の学習ノート」を全児童に配布しています。

「食育」の推進・充実が叫ばれている中、児童の「食に関する指導」の核として、児童の興味・関心を深め、学校で学習した内容を家庭で実践できるような工夫をしています。（学校と家庭をつなぐノートとしてご活用ください。）



児童の
食生活の乱れ

栄養の偏り
不規則な食事
朝食の欠食 等

【子どもたちの現状】

肥満や過度のやせ、生活習慣病の増加
ストレスの増大、集中力の低下
伝統的な食文化や「食」の大切さに対する意識の希薄化
アレルギー等の疾患 等

国の動き

- ・食育基本法 (H17.7月)
- ・食育推進基本計画 (H18.3月)
- ・第四次食育推進基本計画 (R3.3月)

県の動き

- ・島根県食育推進計画 (H19.3月)
- ・島根県食育推進計画第四次計画 (R5.3月)

●保育所・幼稚園、学校等における食育の推進

子どもが望ましい食習慣を身につけ、生きる力を育むため、保育所、幼稚園、学校等で食に関する知識の習得と様々な体験学習や活動の機会を多く設け、食に関する実践力をつけることが大切です。

食に関する正しい知識の習得
望ましい食習慣の定着

健やかな
心と体の育成

食の学習ノートの活用

【各学校では】

全教育活動を通して、「食に関する指導」を行います。

学校と家庭をつなぐ（連携）

【各家庭では】

食に関する指導の実践の場
※ 学校の学習や活動の様子を把握し、家庭で話題にしたり、調べたりして、家庭における食育の機会とします。

家族そろって、楽しい食事を！

国や県では、食育や地産地消の推進のために、食に関する月や期日を定めています。この時には、是非、家族そろって、楽しい食事を摂るように心がけましょう。

「食育月間」	毎年 6 月
「食育の日」	毎月 19 日
「しまね家庭の日」	毎月第 3 日曜日
「しまね・ふるさと給食月間」	毎年 6 月・11 月

もくじ

中学年 3・4年生

- | | | |
|---|------------------------------------|---|
| 1 | バランスよく食べよう | 1 |
| 2 | みんなで食べよう、楽しく！おいしく！ | 3 |
| 3 | 食べてみよう！ ^{ちいき} 地域でとれる食材や食品 | 5 |
| 4 | よくかんで食べよう | 7 |

食品群



1 バランスよく食べよう

1 好きな食べ物・苦手な食べ物

●好きな食べ物

●苦手な食べ物

2 今日の給食に入っている食品を3つに分けてみよう

今日のこんだてに入っている食品を調べてみよう。

こんだて

入っている食品

食品を○でかこもう。



3 学習して分かったこと、思ったこと、これからがんばりたいことを書こう

4 家庭での食事に入っている食品を3つに分けてみよう

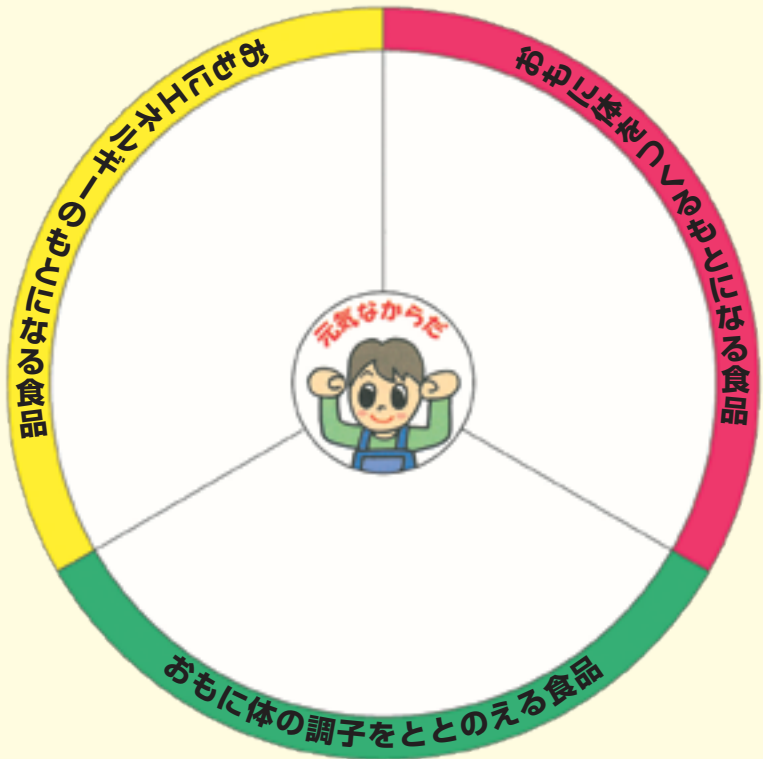
家の食事にはどんな食品が入っていますか。こんだてと入っている食品を調べて食品の名前を、あてはまる円の中に書いてみよう。

今日のこんだてに入っている食品を調べてみよう。

月 日 () 夕 食

こんだて

入っている食品



●家族の人から



伝言板

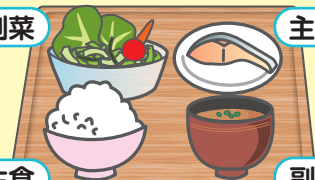
家族の方へ



「主食・主菜・副菜」がそろると、栄養のバランスがよくなります。

野菜、海藻、きのこなどを中心としたもので、ビタミン、ミネラル、食物せんいが多く、主に体の調子を整えます。

副菜



主菜

魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質が多いもので、主に体をつくるもとになります。

ごはん、パン、麺類など炭水化物が多いもので、主にエネルギーのもとになります。

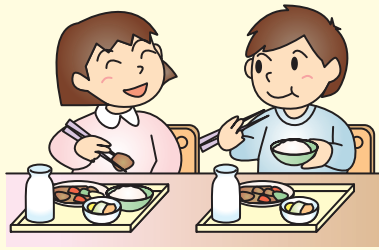
主食

副菜 (汁物)

水分補給や不足しがちなビタミン、ミネラルを補う役目があります。

ごはん (主食) とみそ汁などの汁物 (副菜) に、おかず (主菜・副菜) 2~3品をそろえた食事のことを、「一汁二菜」「一汁三菜」といいます。昔から受け継がれた、栄養のバランスがとりやすい和食の献立の基本です。和食の良さを見直しながら、ご家庭の食事についてお子さんと一緒に話し合ってみましょう。

2 みんなで食べよう、楽しく! おいしく!



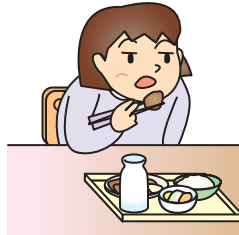
楽しいふんいきで食べるために
食事のマナーに気をつけよう!

1 自分の食べ方をふりかえってみよう

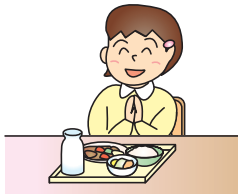
★食事のマナーや
食べ方をチェッ
クしてみよう。

(できていたら□の
中に○をつけよう)

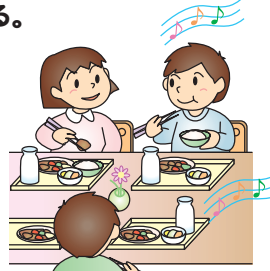
よいしせいで食べる。(前かがみにならない、ひじをつかない など)



気持ちをこめて、「いただ
きます」「ごちそうさま」
のあいさつをする。



楽しいふんいきでなかよく
食べる。



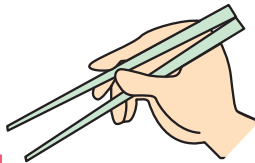
しよつき
食器を持って食べる。



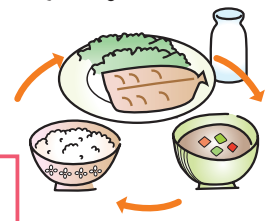
口の中に食べものを入れた
まま話さない。



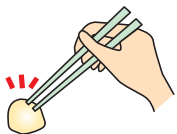
正しいはしの持ち方ができ
る。



ごはん (パン)、おかずを
交互に食べる。



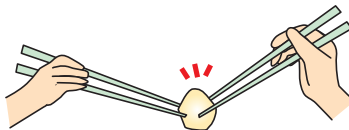
★こんなはしの使い方をしていませんか。



さしばし



わたしばし



はしわたし



まよいばし

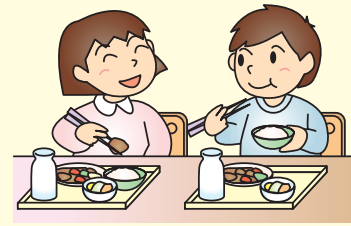


よせばし
(器をはしでよせる)

楽しいふんいきで食べるには、マナーのほかにもいろいろくふうすることがあります。

2 楽しいふんいきで給食を食べよう

どんなことに気をつけたらいいのかな？
自分で決めて実さいにやってみよう。



※日にちを決めて、実さいにやってみて、できたら○をしてみよう。

気をつけること	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

3 学習をふりかえってみよう(気がついたこと・感想などを書いてみよう)



伝言板



家族の方へ

楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることが大切です。

食事のマナーに気をつければ、互いに気持ち良く食事をとることができるようになります。そして、自然に会話もはずむことになり、食事もう層おいしくとることができます。

ていねいに、やさしく、そして継続的に教えていくようにしましょう。

●家族の人から

3 ちいき 食べてみよう! 地域でとれる食材や食品

1 ちいき 地域でとれる食材や食品について調べてみよう

ちいき 地域でとれる食材や食品を9つ見つけて、ビンゴゲームをやってみよう。

() の食べ物ビンゴ

【ゲームのルール】

- ① ちいき 地域でとれると思う食材や食品を9つ見つけて、左の9つのますの中に書いてみよう。
- ② 答えを言う人（先生や友だち）が言った食品や食材があった人はそのマスに○をつけてね。
- ③ たて、よこ、ななめに○が早くならんだ人の勝ちだよ。



お願い



家族の方へ

地域(地元)でとれる食材や食品について学習します。お子さんと一緒に、どんな食材や食品があるのか、また、食材や食品の特徴や調理方法などについて話し合ってみてください。

ちいき

2 給食のこんだてに使われている地域でとれる食材や食品について話を聞こう

3 地域でとれる食材や食品を利用した給食をみんなと一緒に食べよう

こん立名

材 料

※^{ちいき}地域でとれた食品・食材を○でかこもう。



4 学習で分かったこと、思ったこと、これからやってみることなどを書こう

Blank writing area with horizontal dashed lines.

5 地域でとれる食材や食品を使って家庭で調理をしてみよう

料 理 名

Blank area for writing the recipe name, with a decorative scalloped left edge.



伝 言 板



家族の方へ

地域でとれる食材や食品と給食や家庭の食事とを結びつけて考えることにより、郷土を身近に感じるとともに、食べ物大切に作る心、食事を作った人などへの感謝する心を持ってほしいと思います。ご家庭でも、お子さんと一緒に地域でとれる食材や食品を使って調理してみてもいいでしょうか。

●家族の人から

Blank writing area with horizontal dashed lines for family members' messages.

4 よくかんで食べよう

1 ひとくち分を何回かむか予想したあと、給食を食べるときに数えてみよう

たべもの	予 想	実 際
ごはん（パン）	回	回
野菜（ ）	回	回
肉・魚（ ）	回	回
デザート（ ）	回	回

目標

回

チャレンジ
してみよう！

2 よくかむとこんないいことがあるよ

～ □に入る字は何かな？～

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. □ まんの予防 | 5. □ の病気の予防 |
| 2. □ かくの ^{はったつ} 発達 | 6. □ んの予防 |
| 3. □ とばの発音はつきり | 7. □ ^{ちょうかいちょう} 腸快調 |
| 4. □ うの ^{はったつ} 発達 | 8. □ ^{りょくとうきゅう} ん力投球 |



1～8の、はじめの字を入れるとことばができます。

□ □ □ □ □ □ □ — □

3 学習して思ったこと、これから気をつけたいことを書こう

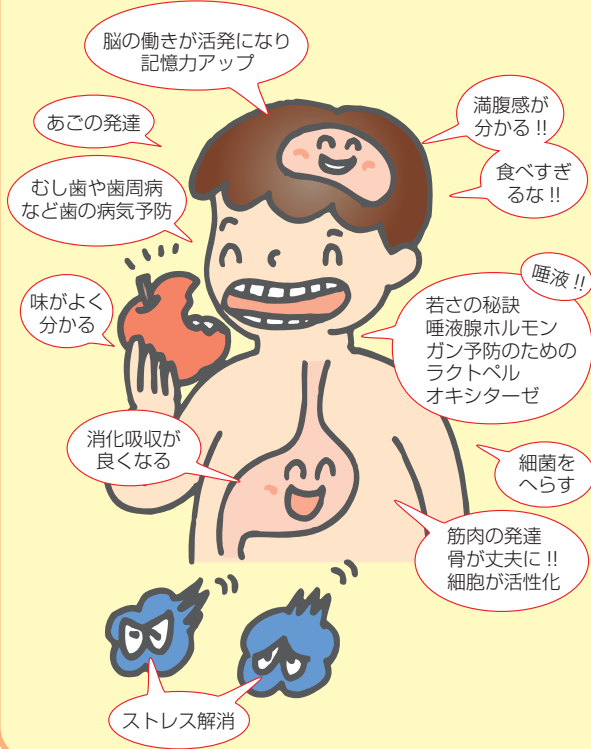


伝言板



家族の方へ

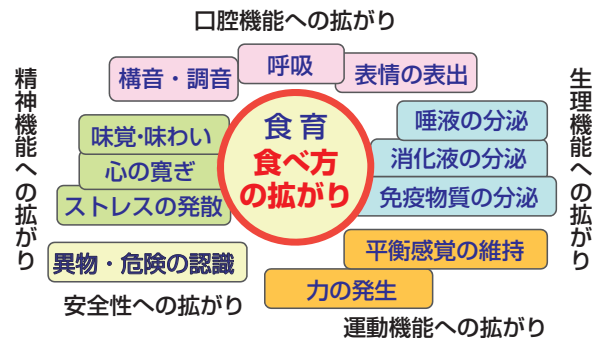
かむことによる健康への影響



噛ミング30 (カミングサンマル)

「噛ミング30 (さんまる)」はひとくち30回噛むことを目標とした運動です。

十分に歯・口を使う「食べ方」は、体の栄養のみならず、味わいや心のくつろぎ、表情の表出など多面的に広がります。



歯と口の健康は食育の基礎です
「歯と口の健康と食育～噛ミング30を目指して」報告書より
(厚生労働省)

4 家族はひとくち分を何回かむでしょうか？ 数えてくらべてみよう

家族名					
食べ物					
	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回

●家族の人から

しまねもの 島根で作られている食べ物について知ろう！

～こんなマーク見たことあるかな？～

マークのついた食べ物を見つけよう！



美味しまね認証マーク

しまねけんない 島根県内で食べ物の安全
 だけでなく、働く人の安全
 や周りの環境を守ることに
 も気を配って食べ物を作
 っています。

有機JASマーク



たい肥などで土作りをした田んぼや畑で、
 遺伝子組み換え技術や化学合成農薬や化学
 肥料を使わずに食べ物を作っています。

いつ：

どこで：

どんな食べ物で見つけた？：

「しまね和牛」マーク しまね和牛

しまねけんない 島根県内で大切に育てられている黒毛和牛
 やしまねけんない 島根県内で生産された和牛肉の証です。



伝言板



家族の方へ

スーパーなどでこれらのマークを見かけたことはありませんか？島根県産品には生産者の取り組みを認証し、以下のマークが付いた商品があります。買い物で農林水産物を選ぶ時の参考にしてみてはいかがでしょうか。お子さんと一緒に県産農産物について考えてみましょう。

○美味しまね認証産品とは・・・

右のマークは、美味しまね認証産品に使用できるマークです。

美味しまね認証では、産品を生産する作業について、食品安全、労働安全、環境保全、人権・福祉、経営管理の5分野に関連する100を超える基準を設け、それにそって、産品を作る人が決まりをつくり、記録や点検をしながら、よりよい生産を目指す取り組みをすすめています。



○有機農産物とは・・・

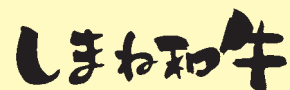
右の「有機JASマーク」は、有機JAS認証を受けた田んぼや畑で栽培された農産物などに使用できるマークです。有機JASマークは①～③のポイントを基本として栽培された「有機農産物」であることのみです。

- ①たい肥などで土づくりを行った田んぼや畑で生産しています。
- ②遺伝子組み換え技術を使用していません。
- ③化学合成農薬や化学肥料を使用していません。

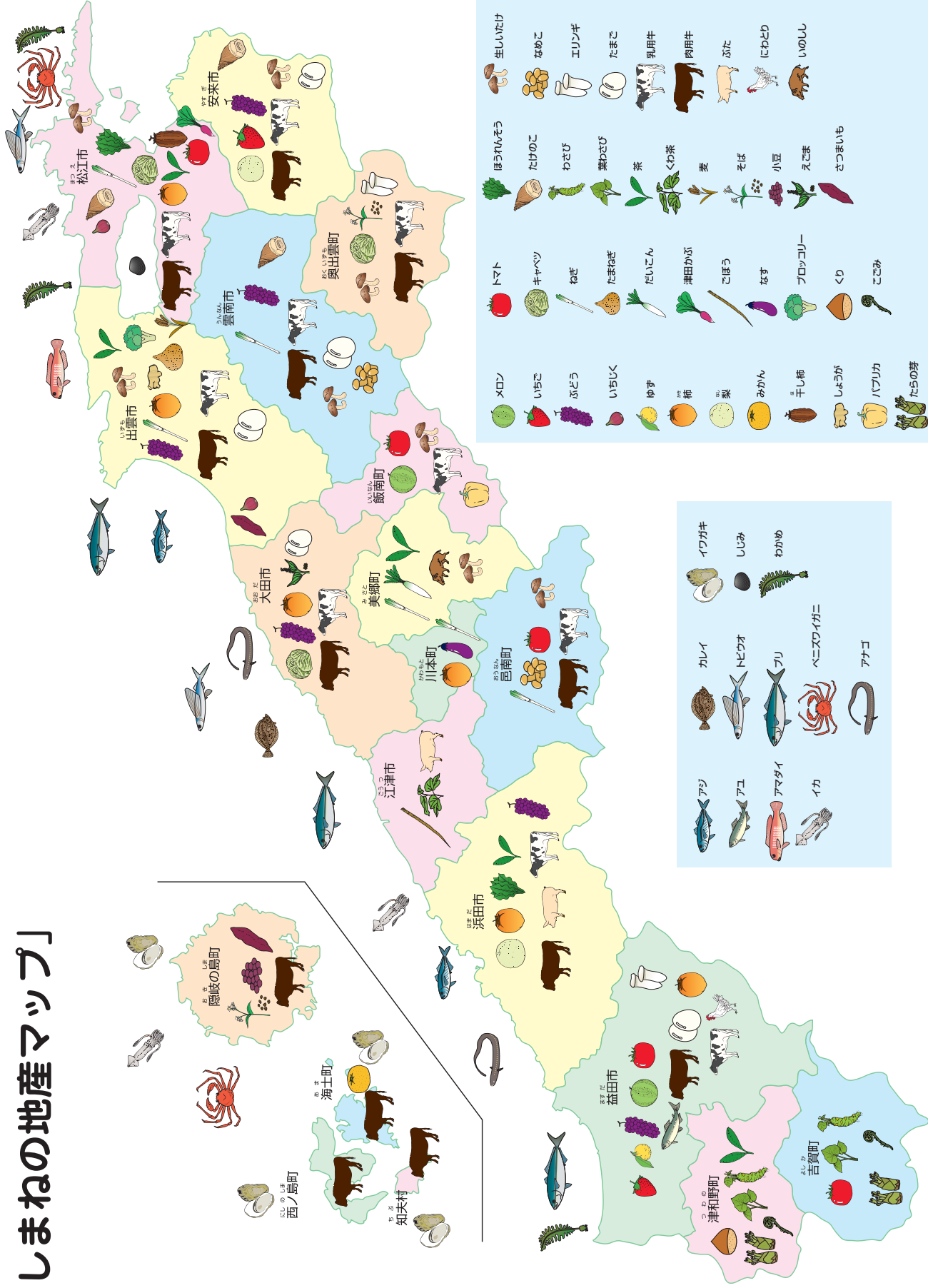


○しまね和牛とは・・・

島根県で育てられた黒毛和牛や島根県内で生産された和牛肉のことです。和牛のふるさとである島根県は、古くから全国の和牛生産をリードしてきました。今では、県内に多くの地域ブランドや農場ブランドがあり、それぞれの特徴がありますので、ぜひ食べ比べてみてください。



「しまねの地産マップ」



- | | | | |
|------|--------|--------|-------|
| メロン | トマト | ほうれんそう | 生しいたけ |
| いちご | キャベツ | たけのこ | なめこ |
| ぶどう | ねぎ | わさび | エリンギ |
| いちじく | たまねぎ | 葉わさび | たまご |
| ゆず | だいこん | 茶 | 乳用牛 |
| 柿 | 津田かぶ | くわ茶 | 肉用牛 |
| 梨 | ごぼう | 麦 | ぶた |
| みかん | なす | そば | にわとり |
| 干し柿 | プロッコロー | 小豆 | いのしし |
| しょうが | くり | えごま | |
| パプリカ | こごみ | さつまいも | |
| たらの芽 | | | |

- | | |
|------|---------|
| アジ | イワガキ |
| アユ | しじみ |
| アマダイ | わかゆ |
| イカ | |
| | カレイ |
| | トビウオ |
| | ブリ |
| | ベニズワイガニ |
| | アナゴ |

すこやかしまねっこ

～「食育」推進の合い言葉～

島根県教育委員会では、学校における食育を推進するために、スローガンを設置しています。
このスローガンのもと、学校・家庭・地域の連携を図り、強い心と体をつくりましょう。



学校名

名前