



# 四 気 折 々

四気=川越中学校訓「やる気 ほん気 こん気 げん気」

川越町立川越中学校  
「学校だより」 第27号  
令和5年10月18日(水)  
「川越中学校の食育教育」  
今年度「学校教育ビジョン」に位置づけ

食育は、『生きる力』を育むこと。家庭科授業担当を中心に、栄養教諭とともに地域とともに、『食育実践の環(わ)』を計画的に系統だって広げていきます！  
川中の大切な取り組みとして、今年度から「学校教育ビジョン」に位置付けました。食育にかかわる様々な授業体験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育みます！川越中学校は、これからも食育を通じた『実践の環(わ)』を広げていきます。



川越中学校は「食育」を家庭科の授業、総合の授業、学活等を通して、栄養教諭(川越北小兼務)と川越町健康推進課、安全環境課等との連携を図り進めていきます。地域とともに「食育」を通じて、子どもたちの「生きる力」を育み高めます。令和2年度より「食育」を進めていますが、昨年度からはより地域とのかかわりの中で、計画的に系統だって取り組んできました。そして、今年度からは「学校

教育ビジョン」の中に「食育」を位置付けました。家庭科授業担当の大池先生と栄養教諭の岸根先生が子どもたちの発達段階に応じて、そして地域の実情に応じた食育の授業づくりを工夫しながら丁寧に取り組んでいただいています！いつもありがとうございます！

## 【川越中学校「食育」授業の目的】

- ① 栄養教諭・養護教諭・家庭科教科担当と連携し、食育の授業を進めることで、生徒が心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、日常生活で実践できる力を身に付けさせる。
- ② 日常生活における防災対策の意識付けとして非常食(アルファ米)を活用したり各家庭で準備した非常食を食品ロスにしないための工夫をしたりする取り組みを通して、生徒がSDGsと食品ロスについて学ぶ機会とする。
- ③ 各学年の教科学習と関連付けた内容を学習することで、生徒が日常的に「食事」の重要性を理解し自ら健康を管理する能力を身に付ける。

### 【3年1組女子生徒の食育授業の感想から】

3年間の食育で教えていただいたことは、日常的な食生活をより安心して、そして楽しむためにとても大切なものということです。砂糖の摂りすぎ、非常食の必要性についても知ることができました。実際に調理して、飲んだり食べたりすることも多く経験することで、普段食べているものとの違いや、その良さを直接的に実感することができました。口頭で説明されるよりも、調理した方がやっぱり大変さはあるけど、達成感もあるし、体験をして知ることもあるのですごくいいと思いました。

### 【3年2組女子生徒の食育授業の感想から】

岸根先生は知識が豊富で細かいポイントまで詳しく説明してくれるので、とても勉強になる先生です。スポーツドリンクを含めた糖分が多い清涼飲料水のことについては、スティックシュガーで説明していただいたり、実験で比較をしながら説明してくれたのでとても分かりやすかったです。調理実習では、アドバイスをくださってとても楽しみながら学べる調理実習となりました。3年間+小学校、ありがとうございました。

### 【2年4組男子生徒の食育授業の感想から】

前の調理実習の時と比べて、前の方が料理自体簡単だったので全体的に見たら前の方が良かったかもしれませんが、調理の所々で成長をしている部分があると思います。そして一人一人の料理スキルは確実に向上していると感じました。小さい頃はよく、おにぎりを握ったりしていましたが中学校になってからは、おにぎりを握る機会がなく今回が久しぶりでした。炊き立てのお米はアツアツかつ、もちもちふわふわで形だけ重視して思いきり力を入れるのではなく、軽く形を整える程度で握ってみるとうまくなりました。2つの料理どちらも自分の的是に見えた目も成功だったと思います。「生姜焼き」、「ホイル焼き」とどんなレベルアップしているのか、3年生ではあまり調理実習がないかもしれませんが精一杯頑張りたいです。

### 【2年2組女子生徒の食育授業の感想から】

一人で作った「鮭のホイル焼き」は、味がしっかりとしみこんでいて美味しかったです。しかし、班のみんなで作ったお米の方が、協力して作った分、より美味しく作れた気がした。料理は、1人で食べるよりもみんなで調理する方が美味しいと感じるとわかった。玉ねぎを切ったり、おにぎりを作るという経験は、今後役に立つと思うのでこれからの日常でもたまには自分でおかずを作ってみたりしていきたい。



【R5 年間実施計画(食育にかかわる栄養教諭・養護教諭・家庭科と外部指導者からの出前授業について)】

		1年生	2年生	3年生
一学期	時期	5～7月	6月	7月
	内容	「成長期の運動と食事」について オンライン実施	みんなで実践!! 川越いきいき健康習慣 川越の健康ごはん習慣	「見直そう!水分補給」について オンライン実施
	授業形態	家庭科・保健体育科	家庭科・保健体育科	家庭科・保健体育科
	指導者	明治食育セミナー出前授業	川越町健康推進課との連携 (食生活と健康増進計画)	明治食育セミナー出前授業
二学期	時期	11～12月	7月(1学期に実施)	10月
	内容	「災害に備えた住まい(非常食を美味しく調理しよう)」 (三重県学校給食会共催)	「清涼飲料水の糖度調査」 (三重県学校給食会共催)	「おやつの効果」 (三重県学校給食会共催)
	授業形態	家庭科の授業内	家庭科の授業内	1～4限に各クラス1時間調理実習をして、6限目に講演+試食)
指導者	栄養教諭・家庭科 (T・Tにて)	栄養教諭・家庭科・養護助教諭 (T・Tにて)	栄養教諭・家庭科 (T・Tにて)	
三学期	時期	2～3月		
	内容	アレルギー(生活の中のアレルギー・食物アレルギー・アレルギー症状)について ※学習班での調べ学習		
	指導者	栄養教諭・養護教諭・家庭科 (T・Tについて)		

【 地域とともに進める「食育」について 】

2年生 食育講座「川越町健康増進計画」・「川越町食育推進計画」より授業を進めます。  
川越町健康推進課 管理栄養士 竹盛さん、保健師 佐藤さん。ありがとうございました！



川越中学校の強みは、地域とのつながり。地域関係機関との連携。地域教育力を活用した授業実践。昨年度に続き、1学期の7月12日(水)に2年生にて『食育講座』を開催しました。川越中学校は今年度から、『食育推進』を学校教育ビジョンの重点となる5つの取り組みの1つ、「心とからだの健康」から『地域とともにある食育の推進』として位置付けました。全学年を対象にして、1学期から「食育講座」を進めてきました。家庭科担当の大池先生が企画立案をし、栄養教諭の岸根先生(川越北小兼務)にも協力いただき一緒にやって家庭科授業を中心として実施してきました。テーマは「川越町健康推進計画」・「川越町食育推進計画」の実践についてです。講師は、川越町健康推進課より、「管理栄養士の竹盛さん」、「保健師の佐藤さん」の2名にお世話になりました。体育館での集会形式の一斉指導ではなく、本校で定着してきた「オンライン学習」にて実施しました。2年生の各クラスをmeetでつなぎ、リアルタイムにて講義を開始しました。



普段は、川越町民への健康や食にかかわる健康教室や指導・相談や啓発活動、感染症予防にかかわる取り組み、各種検診について、母子・乳幼児にかかわる取り組みなど多岐にわたり、川越町民の健康増進、健康管理について安心安全な生活が送れるように日々取り組まれています。そんな多忙の中、昨年度に続く取り組みとして、今年度も校長から「川越町の健康増進と食育推進」にかかわる計画と実践について、川越町の未来を支える子どもたちに、ぜひ伝えてほしいので、竹盛さんと佐藤さんに授業を実施していただくことになりました。

保健師の佐藤さんからは、「命を大切に、元気に暮らせる心の健康づくり」として、クイズを取り入れながら、Googleformにて解答をし、その場で答え合わせをするなど、楽しく子どもたちの日常に寄り添いながら、「8020を目指した歯と口腔の健康づくり」、「睡眠の大切さ」、「日常の継続した身体運動の習慣づくり」、「バランスのとれた栄養・食生活づくり」等について、わかりやすく可視化された資料をもとに、丁寧な言葉をつなぎ、説明と講義をしていただきました。特に、「睡眠について(しっかりと眠るために・・・)」、子どもたちに自分の普段の生活から何を見直したらよいか問いかけてもらいました。中学生という大切な成長期に絶対重要なポイントを絞りながら、わかりやすい説明で一緒に考える内容として提示いただきました。

また、管理栄養士の竹盛さんからは、「健康寿命の延長につながる食育」として、栄養や食生活についての正しい知識を学ぶことから、「町民の輪を作る食育」として、毎月19日の「食育の日」そして6月の「食育月間」から食の楽しさや大切さを佐藤さんの丁寧でとてもわかりやすい説明と資料をもとに、子どもたちが自身の食生活を振り返ることができる内容を丁寧な言葉をつなぎ、説明と講義をしていただきました。「主食・主菜・副菜のバランスのとれたお弁当の内容」は子どもたちだけではなく、教員の私たちにも大変参考となる内容でした。