

坂戸市立小学校 4年生保護者様へ



←坂戸生まれ坂戸育ちの「さかどん」です。  
皆と一緒に食育の勉強をします。

## 2学期から、いよいよ 坂戸「食育」プログラムが始まります

### ＊坂戸「食育」プログラムとは

坂戸市では、平成19年度の5年生より、市内全小・中学校において、**市内共通の坂戸「食育」プログラム**を実施しています。平成17年に国が「食育基本法」を策定してから全国的に食育（食に関する学習）は実施されていますが、**地域ぐるみで全小・中学校で共通の食育プログラムを実施**しているところはまだ少なく、全国でも先進モデルです。プログラムをリニューアルし、**小学4年生から中学2年生までの5年間にわたり食の学習**をおこないます。

坂戸食育プログラム  
について、くわしく  
はこちらのHPから→



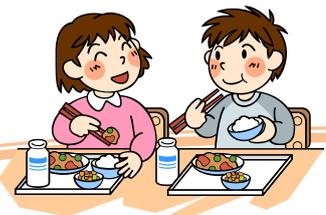
### ＊坂戸「食育」プログラムのねらいと具体目標

ねらい

望ましい食習慣を身につけ、心身ともに健康な児童・生徒を育成する。

具体目標

- ①毎日朝食をとろう
- ②栄養バランスを考えた食事をとろう
- ③感謝して食べよう



### ＊5年間に渡る継続的な食の学習

R9年度 中学2年生：学級活動 計1時間

R8年度 中学1年生：学級活動 計1時間

R7年度 小学6年生：家庭科・保健・道徳・学級活動 計5時間

R6年度 小学5年生：家庭科 計4時間

R5年度 小学4年生：学級活動 計2時間

1年目の4年生は  
間食について  
学習します

# ✿ 4年生の学習内容

4年生では、2学期から、**学級活動2時間**を使って食育の学習をします。

時数	教科	単元名	目標
1	学活①	間食のとり方を見直そう	これまでの間食のとり方を見直すことができる
2	学活②	間食のとり方を考えよう	よりよい間食のとり方を考えることができる

## 間食の授業をご紹介します



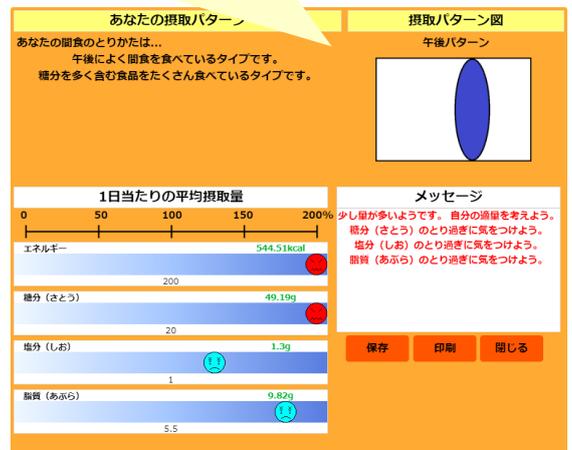
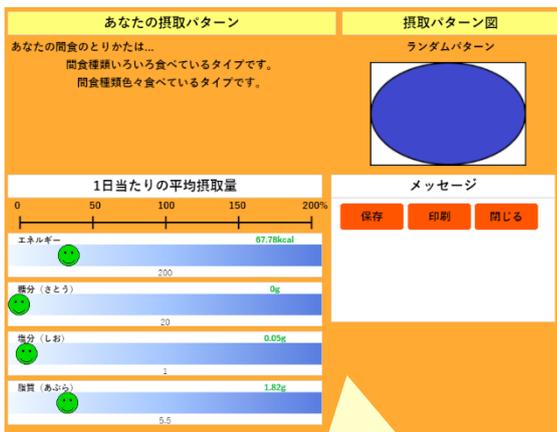
間食マッピングの画面  
(ここに間食で食べたものを貼り付けます。)



1週間の間食の食べ方を「間食しらべ」で調べます。  
それを「間食マッピング」ソフトに入力すると・・・

(間食マッピング 結果例)

「エネルギー」と「糖分」とりすぎだ〜、  
「塩分」、「脂質」も、ちょっと多いぞ。



「エネルギー」「糖分」「塩分」「脂質」  
ぜんぶちょうどいいね!

詳しい内容は、2学期が始まったら  
お子様にぜひ聞いてみて下さい。  
ご家族の方と内容を共有することで、  
学習の定着につながります。

# 坂戸「食育」プログラムの教材紹介！

坂戸「食育」プログラムでは、子どもたちが楽しく意欲的に学習できるように、**坂戸市オリジナルの教材**を用いています。その1つとして、“バランスのよい食事”をわかりやすく理解するために、「**食事バランスガイド**」(バランスごま)を教材に取り入れています。

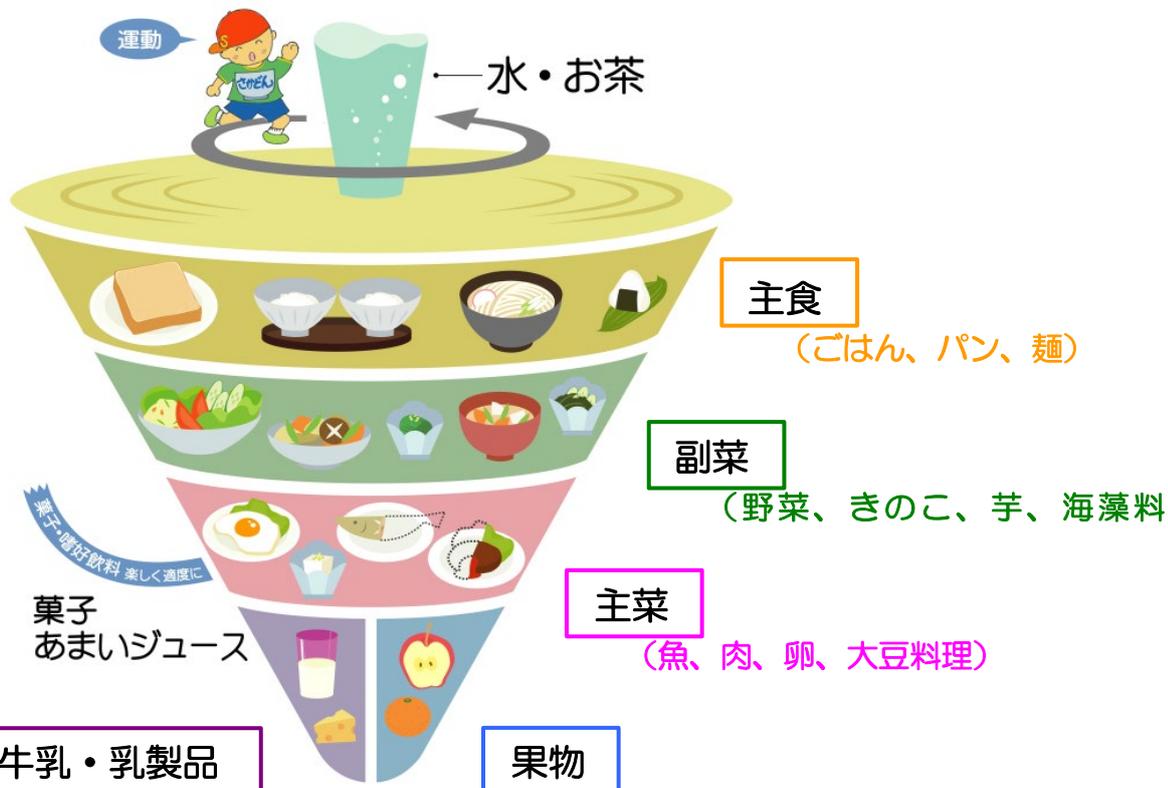


## 『食事バランスガイド』とは…

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、イラストに示したもので、2005年に国で作られたものです。

- \* 5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りなくても多すぎてもコマが倒れてしまいます。
- \* コマの上の料理グループほど、しっかりと食べましょう。

- ☑ **主食**はしっかり
- ☑ **副菜**はたっぷり(小鉢で5皿程度)
- ☑ **主菜**は適量



2005年7月  
厚生労働省・農林水産省

※『食事バランスガイド』  
の詳しい内容は、  
ホームページへ



## 坂戸市葉酸プロジェクト推進中

葉酸（ようさん）とは、ほうれん草や小松菜などのみどり色野菜に多く含まれるビタミンB群の一種で、特に赤ちゃんの新しい細胞が作られる妊娠初期に欠かせない栄養素です。

また、葉酸は認知症や動脈硬化の予防にも効果があるとされ、家族みんなに大切なビタミンです。小中学校の学校給食では、「さかど葉酸ブレッド」を年1回導入しています。

市では、市民の皆さんの健康づくりを食生活の面から応援するため、葉酸を多く摂取できるメニューや、栄養に関して工夫し、健康に配慮されたメニューを提供する店舗を「健康づくり応援店」として認定しています。



▼店舗一覧はこちらから



## こころの体温計

～こころの疲れや不調を感じていませんか？～

日々の生活で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。

「こころの体温計」は、こころの状態をチェックできるシステムです。体調不良の時に検温するように、こころの疲れを感じたら「こころの体温計」でセルフチェックをしてみましょう。



スマートフォンや携帯電話からは二次元バーコードを読み込むとアクセスできます。

※利用料は無料です。ただし、通信料金は利用者の負担となります。個人情報の入力は不要です。

結果に関わらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門機関に相談してください。

## こころのサポート@埼玉

LINEで心理カウンセラーへお悩み相談！  
こころに関わる相談内容を受け付けています。



日時：日曜日 21時～翌6時

月曜日 21時～翌1時

期間：令和5年4月2日～令和6年3月25日

## 学校給食費の無償化を実現しました！

保護者の経済的な負担を軽減し、児童生徒の健やかな成長を支えるため  
本市独自の子育て支援として  
物価高騰分を含めた『学校給食費全額』を無償化しています。  
なお、食物アレルギー等の理由により、学校給食を喫食していない児童生徒の保護者にも、学校給食費相当額を補助する予定です。

埼玉県内の  
市で初の  
取組だよ！



### 給食レシピ（蒸し鶏のごまだれかけ）

材料（4人分）

鶏むね肉(40g 切り身)	4切れ
料理酒	小さじ1
★ 水	40ml
★ 砂糖	大さじ1/2
★ しょうゆ	大さじ1/2
★ みりん	小さじ1
★ 料理酒	小さじ1
★ 練りごま	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2

作り方

① 鶏むね肉に料理酒をふりかけて蒸す。

※ 電子レンジ調理の場合

鶏むね肉を耐熱皿に並べ、倍量（小さじ2）の料理酒をふりかける。ラップをふんわりとかけ、500wで約2分半加熱し、ラップに包んだまま5分おき粗熱をとる。

② 鍋に★の調味料を入れ、煮立てる。

③ 片栗粉を同量の水で溶き、②に入れとろみをつける。

④ 鶏むね肉にタレを絡める。



加熱時間は目安です。

火が通っているか確認してね！