

坂戸市立小学校 6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。

6年生でも2学期から 坂戸「食育」プログラムが始まります

＊坂戸「食育」プログラムのねらいと具体目標

ねらい

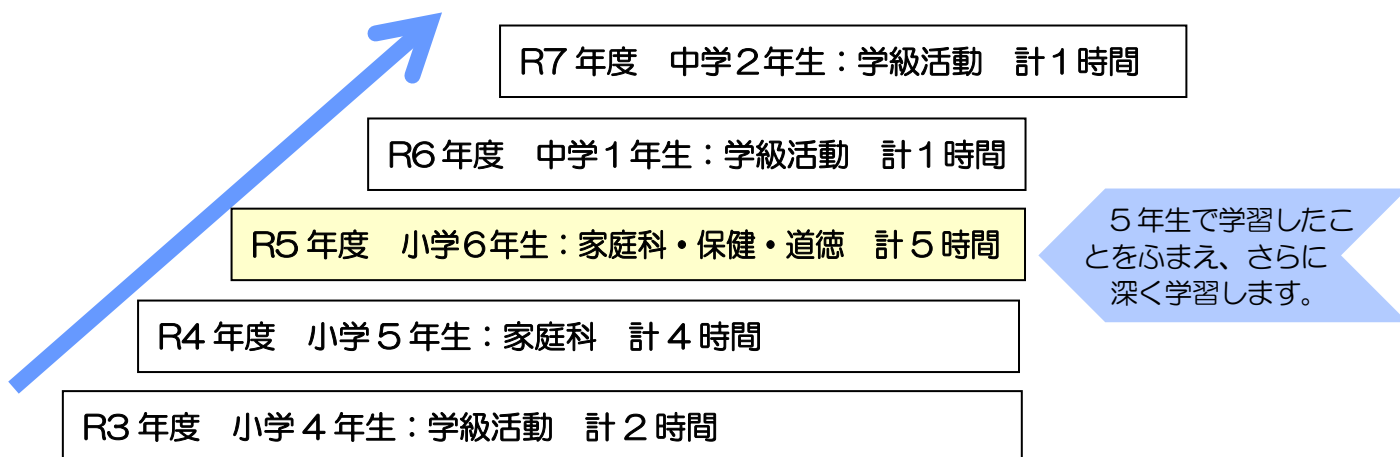
望ましい食習慣を身につけ、心身ともに健康な児童・生徒を育成する。

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



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、**小学4年生から中学2年生までの5年間**、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。

✿ 4・5年生の学習内容

4・5年生では、**学級活動 2 時間、家庭科 4 時間の計 6 時間**を使って食育の学習をしました。

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
3	家庭科①	どんな食品を食べているのだろう	食品は栄養的な特徴から3つのグループに分けられることがわかる
4	家庭科②	五大栄養素のはたらきと食品のグループ	食品の栄養的な特徴とその働きや、食品を組み合わせる大切さがわかる
5	家庭科③	バランスのよい食事をしよう	1日の食事バランスの大切さがわかる (食事バランスガイドの活用)
6	家庭科④	バランスのよい食事を考えよう	朝食をとることの大切さがわかる

なぜ野菜を食べないといけないの？

ー家庭科②の授業内容より



坂戸育ちの「さかどんちゃん」は給食が大好きですが、野菜はあまり好きではなく、いつも残しています。そんな「さかどんちゃん」を例に、栄養教諭の先生が野菜を食べないとどうになってしまうのか、3つのことを説明してくれました。



病気になるやすい



便秘になる



肌がかさかさになる

元気に毎日過ごすためには、いろいろな野菜をたくさん食べないといけないんだね！だから給食にも毎日たくさんの野菜が使われているんだね！ということを子どもたちは学習しました。

～ ～

ご家庭でも野菜を食べずに残しているお子さんはいませんか？苦手な野菜が多いお子さんは、食べられる野菜を1種類ずつ増やす**ことから始めてみてください。**

✿ 6年生の学習内容

今年度（6年生）は、**家庭科2時間、保健1時間、道徳1時間、学級活動1時間の計5時間**を使って、1 ランクレベルアップした食育の学習をします。

時数	教科	単元名	目標
1	家庭科①	バランスのよい こんだてを 考えよう	食品に含まれる栄養素のはたらきについて知ることができる
2	家庭科②		栄養満点の昼ごはんの献立を考えることができる
3	体育科 (保健)	病気の予防	生活習慣病について知り、防ぐ方法を考えることができる
4	道徳	食べ残された えびになみだ	いつも自分の生活を振り返り、節制を心がける
5	学活③	学んだことを伝え よう	今まで調べてきた食事の大切さ、内容の大切さを手紙にして書くことができる

どの食品にどの栄養素が多く入っているのかな？5つの栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、無機質）のはたらきについて、カードゲームなどを使って、楽しく学びます。



生活習慣病ってどんな病気？将来生活習慣病にならないためにはどのような食生活を送ればよいかを考えます。



坂戸「食育」プログラムで用いている「**食事バランスガイド**」（**バランスごま**）について昨年度の食育日よりでもご紹介しました。今回は「主食」、「副菜」、「主菜」の数え方をご紹介します。

主食（ご飯・パン・麺）

ご飯は小盛り1杯、食パンは1枚が「1つ」、

1日に食べる目安は5～7つ*

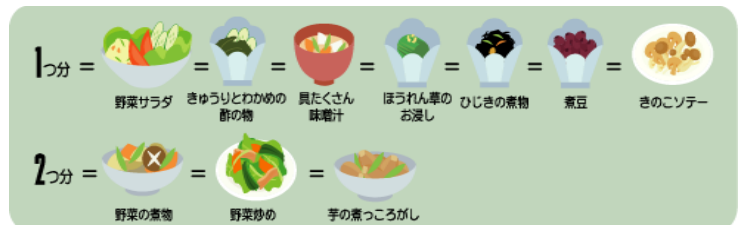


厚生労働省・農林水産省 決定（一部改変）



副菜（野菜・きのこ・芋・海藻料理）

小鉢1個で「1つ」、1日に食べる目安は5～6つ*



主菜（魚・肉・卵・大豆料理）

肉料理は1皿＝「3つ」、魚料理は1皿＝「2つ」、卵や

大豆料理は1皿＝「1つ」、1日に食べる目安は3～5つ*



*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で示したもので、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）に分かれています。詳しい内容は、ホームページ（http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/）をご覧ください。

*2200±200kcalの基本形の場合

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をするように、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。

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！

埼玉県内の
市で初の
取組だよ！

