



←坂戸生まれ坂戸育ちの「さかどん」です。
さかどんも中学生になりました。

中学校でも 坂戸「食育」プログラムを実施します

＊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、**小学5年生から中学2年生までの4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。

1年生の子どもたちは、小学5年生の時からこの食育プログラムを学習しています。お子さんから話をお聞きになったことがありますか？

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

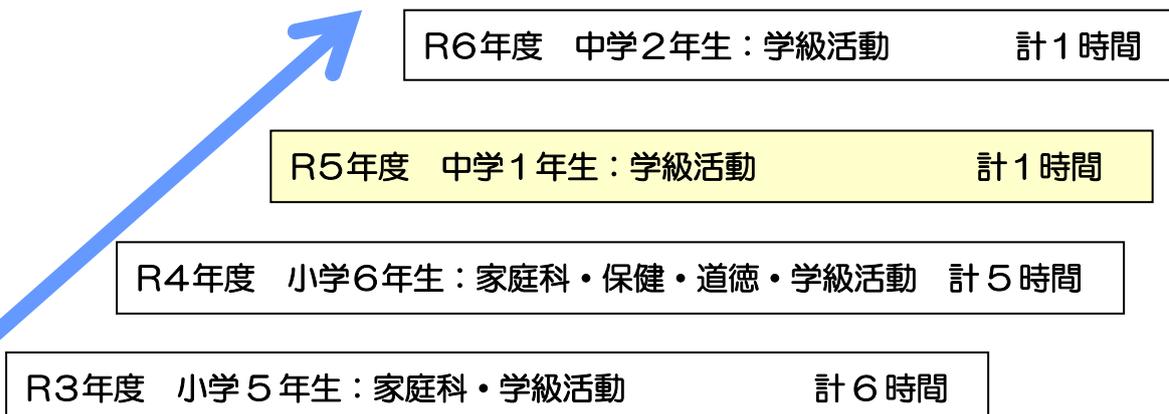
望ましい食習慣を身につけ、心身ともに健康な児童・生徒を育成する。

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



＊4年間に渡る継続的な食の学習



✿ 小学校で学習した内容

5年生では**6時間**、6年生では**5時間**（いずれも年間）**計11時間**を使って食育の学習をしました。

【5年生】

時数	教科	単元名
1	家庭科①	どんな食品を食べているのだろう
2	家庭科②	五大栄養素のはたらきと食品のグループ
3	家庭科③	バランスのよい食事をしよう
4	家庭科④	バランスのよい食事を考えよう
5	学活①	間食のとり方を見直そう
6	学活②	間食のとり方を考えよう

【6年生】

時数	教科	単元名
1	家庭科①	バランスのよいこんだてを 考えよう
2	家庭科②	
3	体育科 (保健)	病気の予防
4	道徳	ものを大切に 「食べ残されたえびになみだ」
5	学活③	学んだことを伝えよう

どんなことを食育で学習したか、
お子様にぜひ聞いてみてください。



✿ 中学校で学習する内容

中学校の食育プログラムは、1年に1回**学級活動1時間**のみとなります。
小学校で学習したことをふまえ、普段の生活の中でより望ましい食事が
実践できる力を身に付けるための学習をします。

【中1】コンビニ・ファストフードを使っても バランスのよい食事ができる！？

教科：学級活動

単元名：栄養バランスの良い食事を選択しよう

ねらい：コンビニエンスストアやファストフード店を上手に利用し、家庭の食事とも組み合わせ、1日の食事の栄養バランスを考えられる実践力を身につける。

内容：中学生になると、小学生の頃よりも子ども自身が食品を買う機会が増えるのではないのでしょうか。1年生では、自分の昼食をコンビニやファストフード店で買うとしたら…！？栄養、バランス、価格、量などを考えながら、料理カードを使って楽しく学習します。

【中2】これでバッチリ、 1日のバランス献立

教科：学級活動

単元名：栄養バランスの良い食事を選択しよう

ねらい：①食事バランスガイドを利用し、栄養バランスを考えた1日の食事を整える力を身につける。
②望ましい食習慣を身に付けるために、4年間学んできた意義を確認する。

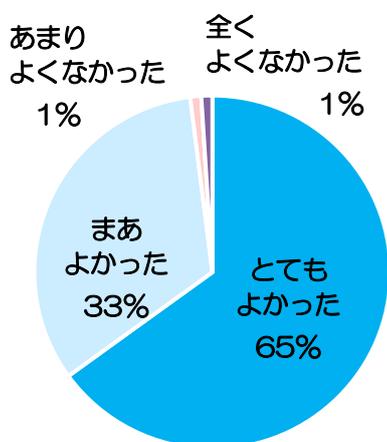
内容：2年生は4年間のまとめの授業です。これまで学んできたことをふまえ、自分の食生活の問題を解決するような、1日分の献立を考えます。授業には栄養教諭も参加し、チームティーチングで行います。



※食育プログラムについての子どもたちの反応は？～令和1年度2年生の調査結果より～

中学2年生までの4年間に渡る食育プログラムの学習を終えた先輩たちの感想です。
「学習してよかった」と答えた生徒が大半を占めました。

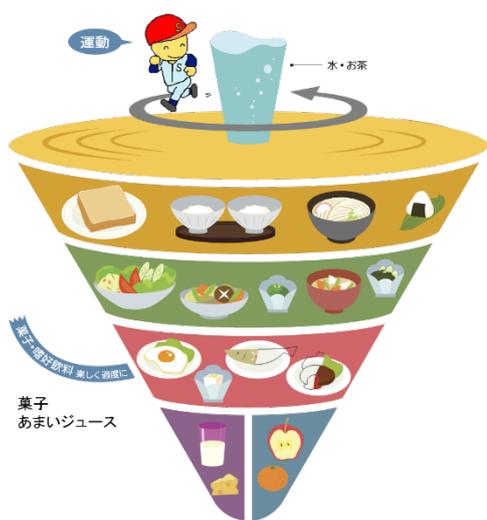
Q. さかどんちゃんと一緒に学習した坂戸「食育」プログラムについて、あなたはどのように思いますか？



＊そのように考える理由（抜粋）＊

- ・バランスの良い食事を学ぶことで自分の人生に影響したり、体を健康に保ったりできると思ったからです。
- ・家や弁当で、作ってもらってる料理を見ると栄養を考えてくれてるんだなと思ったりしてありがたいと思います。そう思うのも食育プログラム（食育の授業）をしてきたからだだと思います。
- ・主菜や副菜などが入っているか気することがあります。
- ・実際に紙に描いたり、教材を使って選ぶのでとても面白かった。食育や「食」はとても良いものだなと思った。もし、またこのような機会があれば積極的に参加をしたい。

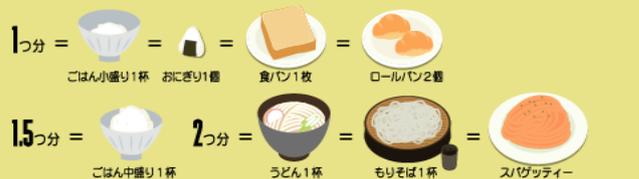
坂戸「食育」プログラムで用いている「**食事バランスガイド**」（**バランスごま**）について昨年度の食育日よりでもご紹介しました。今回は「主食」、「副菜」、「主菜」の数え方をご紹介します。



2005年7月
厚生労働省・農林水産省 決定（一部改変）

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*



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。

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。個人情報への入力不要です。

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！