



←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

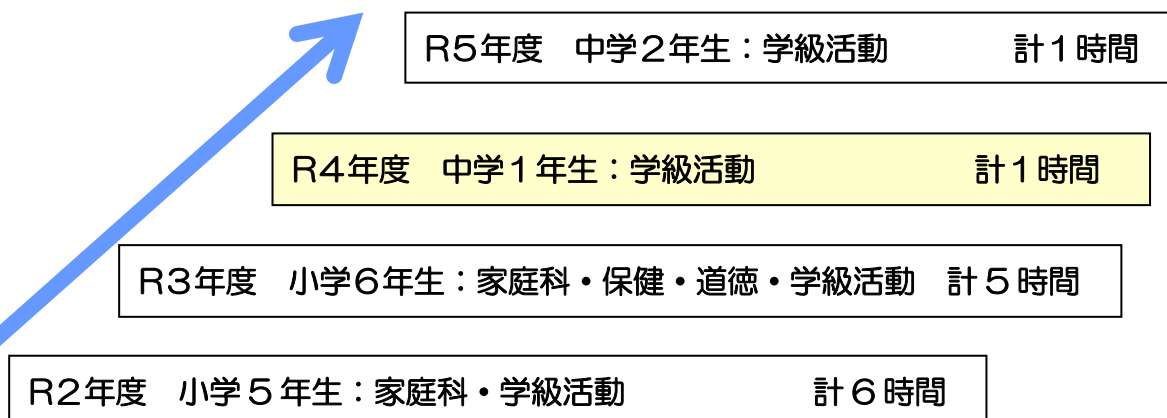
望ましい食習慣を身につけ、心身ともに健康な児童・生徒を育成する。

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	バランスのよいこんだてを考えよう
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。

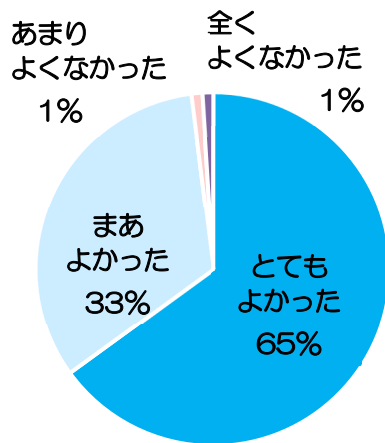
内容：2年生は4年間のまとめの授業です。これまで学んできたことをふまえ、自分の食生活の問題を解決するような、1日分の献立を考えます。授業には栄養教諭も参加し、チームティーチングで行います。



※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。

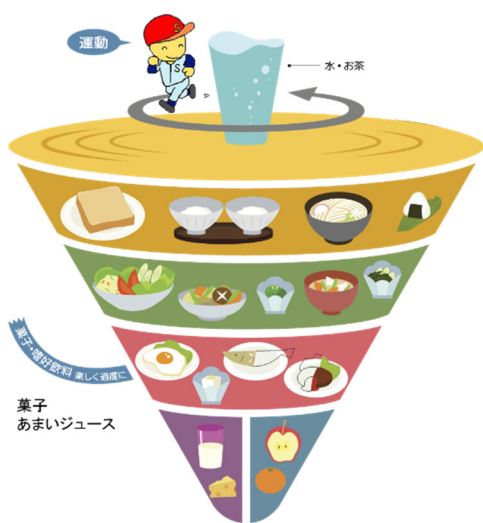
Q. さかどんちゃんと一緒に学習した坂戸「食育」プログラムについて、あなたはどのように思いますか？



＊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、葉酸の健康効果や葉酸を効率よく摂るための食材選び及び調理の工夫等についての解説動画を坂戸市公式チャンネルYouTubeにて配信していますので、ぜひ御視聴ください。



▼アクセスはこちらから



命を支えるためにできること (あなたもゲートキーパーになりましょう)

ゲートキーパーとは、自殺のおそれがある人に気づき、声をかけ、話しを聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

まずは、家族や仲間、周囲の人の変化に気づき、声をかけましょう。そして、相手の気持ちに寄り添い、じっくり話を聞きます。助言や、安易な励まし、批判をしてはいけません。

話を聴いたら「話してくれてありがとう」「よく頑張ったね」と、ねぎらいの言葉を伝えましょう。

自殺をほのめかすような深刻な状況や、経済面や生活面で支援が必要な場合は、医療機関や相談機関につなげてください。

ひとりひとりが意識して行動することで、救える命があります。

坂戸市では、自殺予防対策を推進していきます。



学校給食費7か月分を無償化します

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化していることや、物価高騰の影響で、保護者の負担が増加していることから、7か月分の給食費を全額補助することとなりました。



- 対象期間：令和4年9月から令和5年3月まで
 対象者：市内小中学校に就学する児童生徒の保護者
 補助金額：対象期間内に実際に保護者が負担すべき給食費相当額
 提出書類：委任状
 （就学援助等、既存の補助制度を受けている場合も、対象となりますので、必ず全世帯がご提出ください）

※詳細については、7月中に学校を通じて配布した通知をご確認ください。

受けよう、命を守るがん検診

坂戸市民の3人に1人が、がんで命を落としています。

しかし、女性特有のがんである乳がんや子宮頸がんは、早期に発見すれば9割以上は完治します。定期的に検診を受け、大切な命と家族との生活を守りましょう。

乳がん検診 女性の9人に1人がかかります

- 対象：40歳以上の女性（2年に1回）
 実施期間：個別検診/令和5年1月31日まで
 集団検診/令和5年2月までの実施日
 (HP参照)
 内容：マンモグラフィ、視触診

子宮頸がん検診 30歳代の死亡率が増加しています

- 対象：20歳以上の女性（2年に1回）
 実施期間：令和5年1月31日まで(個別検診)
 内容：内診、細胞診

申込み・問合せは、市民健康センター
 (☎ 049-284-1621)まで

ホームページ <https://www.city.sakado.lg.jp/>

ホームページの電子申請からも申込ができます。