

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



### ＊4年間に渡る継続的な食の学習

R6年度 中学2年生：学級活動 計1時間

R5年度 中学1年生：学級活動 計1時間

R4年度 小学6年生：家庭科・保健・道徳 計5時間

R3年度 小学5年生：家庭科・学級活動 計6時間

5年生で学習したことをふまえ、さらに深く学習します。

### ＊坂戸「食育」プログラムとは

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。

## ✿ 5年生の学習内容

昨年度（5年生）は、**家庭科 4 時間、学級活動 2 時間の計 6 時間**を使って食育の学習をしました。

時数	教科	単元名	目標
1	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
2	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
3	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)
4	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
5	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
6	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

### なぜ野菜を食べないといけないの？

#### — 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。



**病気になりやすい**



**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<br>こんだてを<br>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<br>(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<br>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<br>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\*



1つ分 = 水・お茶

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2巻

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯

2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

## 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\*

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

厚生労働省・農林水産省 決定（一部改変）

## 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\*

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

\*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/](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、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。