

考えてみよう「食の大切さ」

学校給食と食育

給食は、子どもたちの
ここからだの健康のために
欠かせない生きた教材です。

食育とは「食について考え、
判断する力を身につける
教育」です。

では、食育で
どんな力がつければ
良いのでしょうか？

学校給食は、子どもたちのここからだの健康のために、生きた教材として欠かせないものです。生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送るためには、子どもたち一人ひとりが、正しい食事の在り方や食習慣を身に付け、食事とおして自らの健康も管理できるようにすることが大切です。

また、楽しい食事や給食は、豊かな心を育成します。

今回は、学校給食をとおして「食の大切さ」について考えてみましょう。

食育基本法では、食育について「生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの」としています。

ちなみに

知育とは、

知的認識・思考能力を高める教育

徳育とは、

ここを育てる（道徳）教育

体育とは、

運動能力や健康で安全な生活を営む能力を育成する教育です。



2 味がわかる力

子どもの頃から自然の食べ物をたくさん食べて、五感で本物の味を覚えよう。



1 食べ物を選ぶ力

体に良い食べ物を選ぶ力をつけよう。栄養のバランスも大切です。



5 元気な体がわかる力

いつも健康でいられるように、食べ過ぎに注意したり、運動するなど自分の体に気をつけよう。



4 食べ物のいのちを感じる力

野菜・魚・肉などの食べ物は、どれも自然が育てた「生命」。食べ物や自然への感謝の気持ちを持とう。



3 料理する力

自分で食べるものを自分で作ってみよう。自分で作れば、嫌いな食べ物でもおいしいよ。

小丸山小学校

楽しい給食の時間 ～1年生児童25名～

七尾市では、地域に根ざした学校給食を推進するため、お米、野菜、魚など地元の安心で安全な食材を給食に使用し、地場産野菜の納入率の向上を目指しています。（平成18年10月現在では、約20%の割合）

また、地域の味を伝承するため、郷土料理を給食のメニューに積極的に取り入れています。

先日、小丸山小学校では、郷土料理を取り入れた給食の試食会がありました。



武元市長も試食会に参加しました。



今日のメニュー

主食 白いご飯、昆布ふりかけ、
副食 いか飯、五目さんぴら、
たららの粕汁、いちご、牛乳

その中で・・・

いか飯は、七尾産の米と餅米
たららの粕汁は、能登島の野菜（高農園産）を使用しました。



「たららの粕汁おいし～い。」

「給食をとおして、七尾の食材を知ること、七尾の自然の豊かさ、すばらしさを感じてもらいたい。」



地域に根ざした学校給食検討委員会委員
寺岡 まさこ 卓子さん

今日の試食会に参加した寺岡さん。「子どもたちに、食材が生産されるまでの過程を理解してもらうため、生産の現場を見学したり、作業体験したりしてもらうことで、もっと給食に対する関心が深まり、それを理解することで、感謝の心などが育まれると思います。」と話してくれました。



学校栄養士
板谷 紀子さん

子どもたちに今日の給食を説明する板谷さん。七尾市では、15年ほど前から郷土食や伝統料理を給食に取り入れているそうです。「子どもたちには、給食をとおして楽しく食べること、食事のマナー、生きものをいただく感謝の心などを育ててもらいたいです。」と話してくれました。



高農園（JAS有機認証取得農場）
高 利充さん、高 博子さん

「子どものときの記憶が大切。」

高さんの農園は、能登島にあり、7ヘクタールもの広さがあります。

3年間農薬を使っていない赤土の畑で、安心して安全なおいしい有機野菜が作られ、一部の学校に納入されています。

高さんご夫婦は、「子どもの頃に食べた味覚は、大人になっても忘れられないものです。子どもの頃から、地域のおいしい食材を口にすることで、食に対する関心を持ってもらいたいです。」と地産地消の推進に意欲を見せてくれました。