

有磯小学校の子どもたちは、地域の方々や漁師さんの協力を得て、いか飯と刺身を作りました。いか飯に使用するモチ米は、自分たちが育てて収穫したものです。

子どもたちは、上手に包丁を使いながら、イカやカワハギをさばいていました。校長先生からは、「今日のお魚は、朝とれたてのものです。全国どこを見てもこんな新鮮な魚を食べられる人はいません。感謝して食べましょう。」というお話がありました。子どもたちが作ったいか飯は、全校児童が給食で食べました。



カワハギの刺身づくり「包丁は、ここから入れるんだよ。」

いきいき七尾魚を活用した  
郷土料理を作ることで、  
ふるさとを愛する心を育む



おいしそうなイカとカワハギの刺身ができました。

## 有磯小学校

魚調理体験学習 ～5年生・6年生～



子どもたちは、花子おばあちゃんの言うとおりに実行できるかな？

劇をとおして食の大切さを学ぶ  
中島高校演劇コースによる  
食育演劇「ごはんをたべよう！」

## 高階小学校

親子で食に対する知識を高めよう ～全校児童～

高階小学校の子どもたちは、PTA主催の食育演劇で、食について楽しく学びました。

劇の内容は、お節介で有名な花子おばあちゃんが、近所に住む主婦や高校生に、食の大切さについて説教するというお話でした。

子どもたちからは、「肉を食べ過ぎると血が汚れるから、野菜を食べることが大切だとわかりました。」という感想があり、生活の基本である食の大切さについて学んだようでした。



花子おばあちゃんは、高校生に間食せずにご飯を食べるように説教します。

# 天神山小学校

総合学習の時間 ～4年生～

平成18年度

七尾市ヘルスアップ教室モデル校

「おなべでおいしく  
お米を炊いてみよう。」



「あっ、お米がだんだん炊けてきたよ。」

ヘルスアップ教室では、食をとおして、生きる力を育む教育をしています。自分の身体に興味を持ち、生活習慣や食習慣を自分で考えることが目的です。

子どもたちは、ヘルスマイト（食生活改善推進員）さんの協力を得て、4種類のお米と水の組み合わせでお米を炊き、炊きあがりの違いを確かめたり、食べくらべをしたりしました。

お米が炊けるまでの間、七尾市の管理栄養士から食事のバランスについてのお話がありました。

子どもたちは、今日の朝食のメニューを思い出しながらチェックシートに記入し、食事のバランスを確認していました。



「どのご飯がおいしいかな？」

## あなたの食事バランスは大丈夫？

### 「食事バランスガイド」で

毎日の食生活をチェックしてみよう。

国では、食事のバランスを下記のようなコマとコマを回すヒモに例えて、「食事バランスガイド」を作っています。

「好きなものばかり食べる」、「夜遅くに食事をする」、「お酒を飲み過ぎる」など食生活の乱れや偏りが問題となっています。

健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスのよい食事をするのが大切です。しかし、「バランスのよい食事」といっても、どのような食事のことをいうのか、わからない方も多いと思います。

そこで、この「バランス」をわかりやすく示すため、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「食事バランスガイド」が作られました。

※食事バランスガイドに関するお問い合わせは  
健康推進課 53-3623

バランスの良い食事をつくるには「コマはきちんと回さなければなりません。」



しかし、食事のバランスが崩れると「コマは倒れてしまいます。」



あなたの「コマはきちんと回っていますか？」