

食育紙芝居 (概略)

低学年

すきなものだけたべないで
 すききらいをしている3人のきょうだいと残された食べ物の言葉をとおして、食べ物に感謝して好ききらいしないで食べる事ができるようにする。



ぎゅうにゅうとなかよしになろう
 牛乳にはカルシウムが他の食べ物よりたくさん入っていることを知らせて、骨を丈夫にするために牛乳を飲むことの大切さに気づかせたい。さらに、牛乳にはたくさんの力があることも知らせ、牛乳を進んで飲む事ができるようにする。

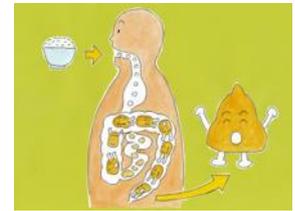


やさいとなかよしになろう
 ベジタブルランドの野菜達が野菜ぎらいの子ども達の所へ行き、便秘の解消、目を守る、皮膚を守る、病気の予防をしてあげること、野菜を食べる事の大切さを理解することができるようにする。



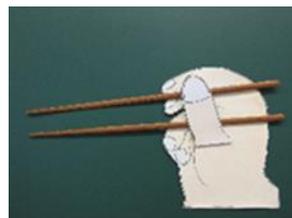
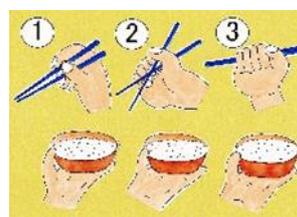
げんきなまいにちはあさごはんから

朝ごはんを食べなかった元気君が階段から落ちて病院に入院したことから、朝ごはんを食べる事の大切さを知り、朝ごはんを食べるようになったことから、朝ごはんを食べようという意欲を持つことができるようにする。



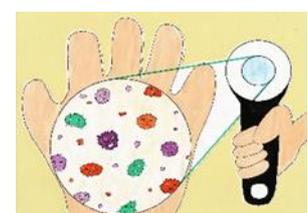
どんなはしのもちかたがいいのか

はしには正しい持ち方や使い方がある。正しいはしの持ち方を知り、さらに「迷いばし」「涙ばし」など、してはいけないはしの使い方と理由を知ることで、正しいはしの持ち方・使い方をして、美味しく楽しい食事にしよう、という意欲を持つことができるようにする。



てをきれいにあらおう

正しい手洗いをする事で、手に付いた汚れやバイキンを洗い落とすことができる。絵を使って手洗いの大切さをわかりやすく理解させ、自分の健康を守るために丁寧な手洗いをしよう、という意欲を持つことができるようにする。



どっちのたべかたがいいのかな？

みんなが気持ちよく食べるための約束としてマナーを守ることが必要である。食事の仕方はどちらのほうがいいのか 2 枚の絵を並べて考えるようにする事から、食事のマナーを守り、楽しい雰囲気の中で食べようという意欲を持つことができるようにする。



きゅうしょくしつのだんけんをしよう

給食室の機械器具や、安全な給食を作るための給食調理員の服装や手洗い、調理作業、衛生管理について写真で見せることで知らせたい。そうして学校給食への興味・関心を高め、好き嫌いしないで給食をしっかりと食べる意欲を持つことができるようにする。



低・中学年

3つのグループのたべものをたべよう

3つのグループの食べ物をしっかりと食べると良いことがいっぱいあることを知る事で、3つのグループの食べ物そろえてを食べようという意欲を持つことができるようにする。



くだものをすきになろう

果物のクイズで果物への興味関心を高め、食べると体にいいことがいっぱいある事を知る事で果物を食べようとする意欲を持つことができるようにする。



よくかんで食べよう

よくかんで食べることはたくさんいいことがあることを理解し、何でもよくかんで食べようという意欲を持つことができるようにする。



中学年

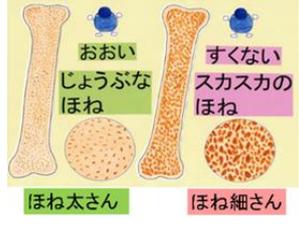
海のやさしい海そうを食べよう

四方を海に囲まれた日本では、昔から海産物を多く食べてきた。日本の伝統食材である海藻への理解を深め、海藻の栄養を知ることによって海藻を食べようという意欲を持つことができるようにする。



ほねをじょうぶにする食べ物をとろう

カルシウムの摂取が少ないと骨折しやすくなることを知らせ、カルシウムの多い食品をクイズで知らせることによりカルシウムの多い食品を積極的に摂ろうとする意欲を持つことができるようにする。



外国から来た料理について知ろう

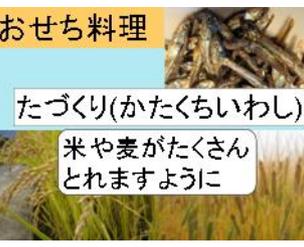
外国から入ってきた料理で人気のあるカレーライスを取り上げて、インドのカレーと日本のカレーライスの違いを考えることを通して日本とインドの気候、風土、食文化の違いに気づかせることから、外国から入ってきた料理がその国の気候風土等により形作られたものである事を理解できるようにする。



中・高学年

年末年始の行事食

さまざまな行事とその行事食がある年末年始の行事食の願いや意味について知らせ、昔から食べ継がれてきた行事食に親しみと誇りを持ち、感謝の気持ちを育み、行事食を食べていこうという意欲を持つことができるようにする。



和食の良さを知ろう

和食は様々な食材を使用している。一汁三菜の組み合わせの食事が基本であり、栄養バランスが良くなる。また、季節感も楽しめ、一年を通して様々な行事食も味わえる。和食の良さを見直し、健康のために和食を積極的に食べようという意欲を高めることができるようにする。

和食の良さを知ろう



2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録

一汁三菜



①さまざまな食材を使用



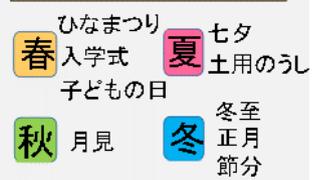
②栄養のバランスがよい



③季節感を楽しめる

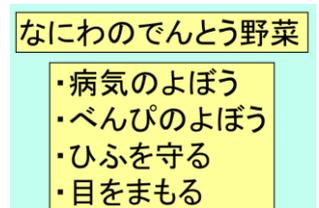


④季節ごとの行事食



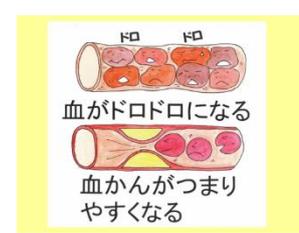
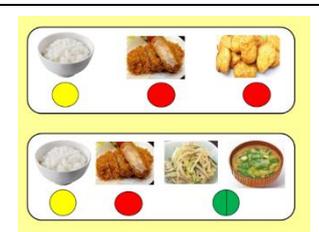
なにわのでんとう野菜を知ろう

大阪には昔から伝わる「なにわの伝統野菜」がある。それぞれの伝統野菜の歴史や故郷について知らせることで、なにわの伝統野菜への理解を深め、また、野菜の働きについて思い出すことにより、健康のために残さず食べようという気持ちを持たせることができるようにする。



どんな食事が体にいいのかな

どんな食事が体にいいか、2種類の食事の組み合わせを見せて、それぞれの食事の組み合わせ方のどこがよいか、悪いのかを考え、偏った組み合わせ方の食事の習慣を続けた場合、なりやすい病気についても気づかせ、栄養バランスの良い食事をとろうという意欲を持たせることができるようにする。



行事食の意味を考えよう

学校給食に登場する行事食の意味について知ることから、昔から伝わる日本の行事食に関心を持ち、大切にしようという意欲を持つことができるようにする。



野菜をしっかり食べよう

野菜の働きについて理解し、野菜が十分に体の調子を整える働きをするためには1回の食事で100gの野菜をとることがよいことを知らせ、100gの野菜をとるための調理法や食べ方について考え、進んで野菜を食べようとする意欲を持つことができるようにする。



飲み物について考えよう

児童が日常的に摂取している飲み物の中には、糖分を多く含んでいる清涼飲料水がある。甘い清涼飲料水には「砂糖」が、沢山入っていることを知らせ、飲み過ぎると糖分を過剰に摂取しやすくなることを理解させたい。また、糖分はとり過ぎるとさまざまな病気の原因になることを考えることで、健康を考えた飲みものの選び方や飲み方をしようという意欲を持つことができるようにする。



長生きと食事

徳川将軍の食事

2人の徳川将軍の食事を比較することにより長生きするためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切である事を知る事で、栄養バランスのとれた食事を食べようとする意欲を持つことができるようにする。

長生きと食事
(徳川将軍の食事)

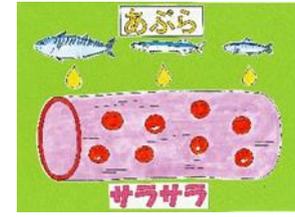


徳川家茂(14代将軍)



魚を食べて元気に過ごそう

魚に含まれるあぶらは血液をサラサラにして動脈硬化を予防するはたらきがあり、心筋梗塞、脳梗塞などの予防に役立つことも知らせ、魚を進んで食べようとする意欲を持つことができるようにする。

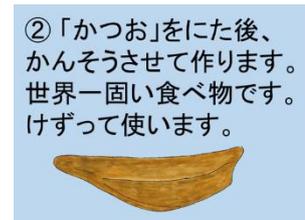


だしについて知ろう

だしの食材について知り、料理にだしをうまく使うことで、食事が美味しくなり、健康に暮らしていくために必要な減塩にもつながることを知らせ、だしを上手く食生活に取り入れていこうという意欲を持つことができるようにする。



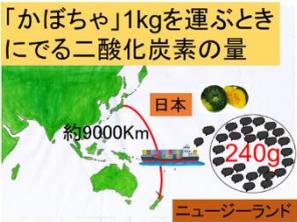
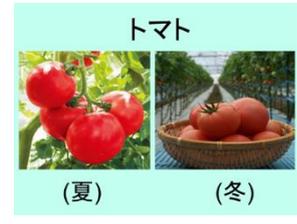
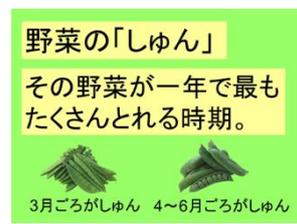
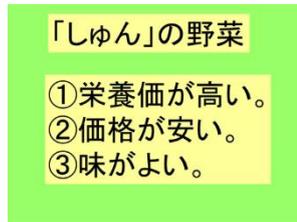
昔 「かん味」「塩味」「酸味」「にが味」が基本
1908年、池田きくなえ博士がこんぶの「おいしさ」がグルタミン酸であることを発見して「うま味」と名づけた。



だしじるをつかうと
①食事がおいしくなる
②食塩のとりすぎを防ぐ



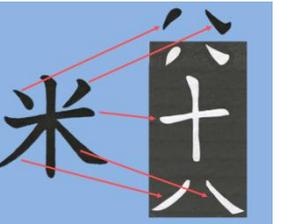
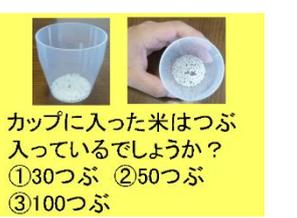
知っていますか野菜のしゅん旬の野菜は①栄養価が高い②価格が安い③味がよいことや旬の野菜や地産地消の野菜を食べることで輸送に伴うCO²の排出量をおさえ、環境にやさしい食べ方につながる事について知ることで旬の野菜を食生活に取り入れていこうという意欲を持つことができるようにする。



給食のカレーライスのひみつ学校給食のカレーライスには「夏野菜のカレーライス」、「冬野菜のカレーライス」、「牛肉と大豆のカレーライス」などさまざまな食材を使ったバリエーションがあることを知らせ、嫌いな食材も大好きなカレーライスに入っていれば食べられていることや、栄養バランスも整っていることを知らせ、好き嫌いせずに食べることができるようにする。



お米を作ってくれた人に感謝して食べよう米ができるまでの農家の苦勞を知り、また米を食べるまでに多くの人がかかわっていること、「米」の漢字に込められた意味を考えることでご飯を残さずに進んで食べることができるようにする。



めざせ食べ物のむだゼロ

世界には飢餓に苦しむ人が数多くいることを知らせる。また、1食分の給食を1人が1/10ずつ残したら500人の児童ならどれくらいの量になるか、その量の多さに気付かせる。日本の食品ロスの問題にも触れ、食べずに捨ててしまう食べ物のむだを減らすことで、飢餓で困っている国などに食べ物を回すこともできることをなどを伝えて、『きが』の子ども達を救うために何ができるか考える。



日本でまだ食べられるのにすてられている食品ロス522万トンは世界中できがに苦しむ人々に向けた世界の食料しえん、年間420万トンの1.2倍に相当します。

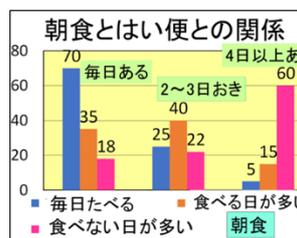
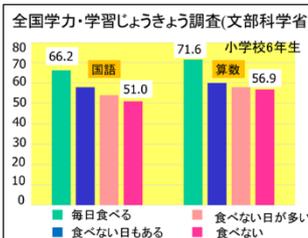
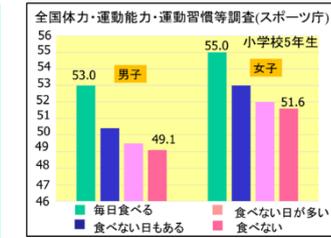


朝食の大切さを考えよう

文部科学省「全国学力・学習状況調査」スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」からも朝食の欠食は学力、体力への影響が大きいことが明らかにされている。この学習を通して、朝食を食べることで体、脳、排便のスイッチが入ることを知らせ、進んで朝食をとることができるようにしたい。また、栄養のバランスのよい朝食について理解させ、健康を考えた朝食を食べることができるようにする。



- ### 朝食は3つのスイッチ
- ①体の目ざましスイッチ
 - ②脳の目ざましスイッチ
 - ③お腹の目ざましスイッチ

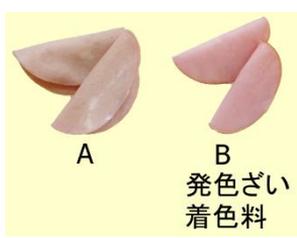


元気の出る朝食

●黄(主食) ごはん、パン
 ●赤(主菜) 肉、魚、卵
 ●緑(副菜) 野菜、きのこのそろった朝食

どっちをえらぶ

ふだん何気なく食べている食品には多種の食品添加物が多く使用されているものもある。使用される食品添加物のそれぞれの目的について考えさせたい。学校給食では素材そのものの味を生かすため、食品添加物の使用をできる限り少なくしている。食品を選ぶ際には、見た目以外に、原材料表示などを見て中身も比較して選ぶことの大切さに気づかせ、自分の健康にとってよい食品選択ができるようにしたい。



着色料 食べ物の色をきれいにさせるために使われる。
 発色ざい 肉の色をあざやかに見せるために使われる。

学校給食の食品はなるべく着色料、発色剤、保存料、香料などが使われていないものを使用しています。

それぞれの食品本来の味を味わってもらうためです。



何をみて選んでいますか？

見た目 食品表示
 量 中身
 値段 産地
 使用食材

体によい食品選びをしていきましょう。

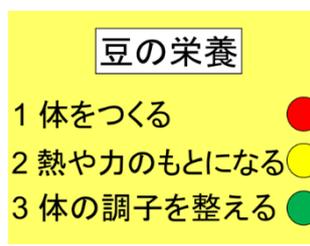
郷土料理について考えよう

私たちの祖先はその土地土地で採れる食べ物を上手く利用して、その土地に合った料理を作りだしてきたこと。その料理を郷土料理と言うこと。全国にはどんな郷土料理があるのかを知ることで、郷土料理に興味・関心を高め、地域の郷土の料理に対する誇りを持つことで、昔から伝わる日本の食文化を大切にしようという意識を育てることができるようにする。



豆を食べよう

学校給食の献立で豆は残食の多い食品である。理由として、あまり家庭で食べられなくなっており、豆を食べた経験が少ないため豆に親しみがないことなどが考えられる。学校給食に登場する豆の種類と名前、調理法を知らせることにより豆に対する興味関心を高めたあと、豆のもつ栄養のすばらしさについて知らせることで、豆を残さずに進んで食べようという意識を育てることができるようにする。



おやつについて考えよう

おやつとして、児童がよく食べているお菓子には、糖分、油脂、塩分が多く含まれているものが多く、そのようなお菓子をとり続けると糖尿病、動脈硬化、高血圧などの病気につながることに気付かせたい。おやつも食事の一部であるという観点から学校給食のデザートを紹介し、栄養のバランスを考えたおやつを食べようという意識を育てることができるようにする。



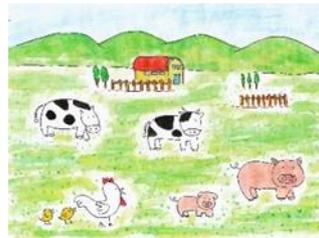
- | | | | |
|-------------|-----|-----|---|
| 1 スナック菓子 | おかし | 油 | 塩 |
| 2 あめ・キャンディー | おかし | さとう | |
| 3 チョコレート | おかし | さとう | |
| 4 クッキー | おかし | さとう | |
| 5 せんべい | おかし | 塩 | |
| 6 ガム | おかし | さとう | |
| 7 アイスcream | おかし | さとう | |
| 8 プリン・ゼリー | おかし | さとう | |
| 9 みかん | おかし | | |
| 10 菓子パン | おかし | さとう | |



いただきます・ごちそうさま

「いただきます」は私たちのために食事になってくれた食べ物への、「ごちそうさま」は沢山の人が働いてくださって食事が食べられることへの「ありがとう」という気持ちの言葉だという事を知る事で、食事のときは、元気な声で「いただきます」「ごちそうさま」と言うことができるようにする。

いただきます ごちそうさま



学校きゅう食のれきしを知ろう

学校給食の歴史を振り返り、生きるために食べる事が必要であった時代を知ることで、給食を大切にする心を持ち、食べ物の命や給食に係わる人への感謝の気持ちを持たせることで残さず食べようとする態度を育てることができるようにする。



ゆうちゃんのおじいちゃんの食事

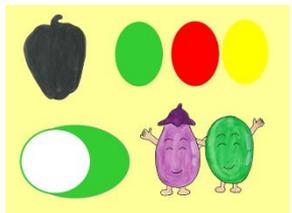
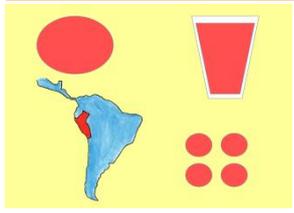
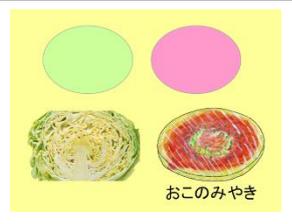
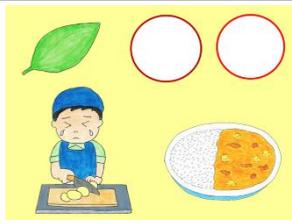
ゆうちゃんのおじいちゃんの子どもの頃の一日の食生活を知ることから、食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解することができるようにする。



クイズ

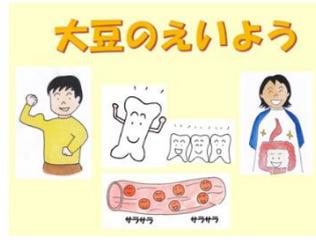
低学年

わたしのなまえはなんでしょう・やさいクイズ
 野菜の名前クイズをすることで、野菜に対する興味関心を高めて野菜を摂ろうとする意欲を持つことができるようにする。



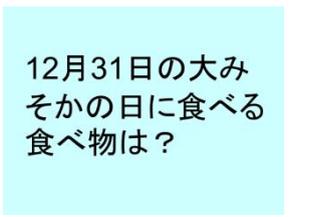
中学年

大豆からできる食べ物(クイズ)
 昔から日本人のたんぱく源として、いろいろな食べ方を工夫し、加工されて食べ続けられてきた大豆と大豆から作られる加工食品についてクイズで考え、大豆と大豆製品が栄養バランスのよい食品であることについても知らせて進んで食べる態度を育てることができるようにする。



中・高学年

年末年始の行事食(クイズ)
 さまざまな行事とその行事食がある年末年始の行事食の願いや意味についてクイズで知らせて、昔から食べ継がれてきた行事食に親しみと誇りを持ち、感謝の気持ちを育み、行事食を食べていこうという意欲を持つことができるようにする。



ほねをじょうぶにする食べ物
(クイズ)

カルシウムの多い食品をクイズで知らせることによりカルシウムの多い食品を積極的に摂ろうとする意欲を持つことができるようにする。

ほねをじょうぶにする食べ物(クイズ)



およそ1400年前からのまれていました。
全部日本で作られています。



給食には毎回ついています。



黄色 まる 三角 四角



ピザにつかう



いわしの子どもです

ゆでた後、かんそうさせて作ります



「い」「ちょう」のほうき

おひたし

緑色の葉



漢字で書くと「鹿尾(お)菜」です。

食べる時は黒色ですが、海の中ではかっ色です。

黒色 かっ色