

Nanatsuboshi

巻頭言

「食育」のすすめ

～自らの人生を舵取りするための体づくり～

- ・「食育」がなぜ必要なのか
- ・本校の「食育」の取組

校長 吉田 有子

2025. 10

写真: 矢島栄養士・給食調理員の皆様

※右のQRコードからも、学校ホームページへのアクセスが可能です。ぜひご覧ください。



「食育」のすすめ

～自らの人生を舵取りするための健康づくり～

9月16日～17日、6年生の日光修学旅行を行いました。天気恵まれ、心配していた熊にも遭遇することなく、充実した宿泊行事となりました。今年から宿泊場所が変わり、日光の湯滝から車で30分ほどの群馬県丸沼にある環湖荘に宿泊しました。丸沼の湖畔にあり、自然を肌で感じられる環境に加え、食事もう充実していて、一泊で帰るのが惜しくなった児童もたくさんいました。

保護者の皆様には、三連休明けという条件の中、荷物やお弁当の用意、健康管理とご協力をいただき、ありがとうございました。



画枠に入りきらないほど品数の多い夕食でした。さらにデザートにはアイスがつけました

「食育」がなぜ必要なのか

「食育」という言葉が聞かれるようになって久しくなりました。平成17年6月に食育基本法が制定され、その後改正を加えて今に至ります。その目的は、「子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすること」であり、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である。」という考えに基づいています。その内容は、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践すること」とされています。

「飽食」と言われる現代社会では、「栄養の偏り」「不規則な食事」「肥満や生活習慣病の増加」「過度の痩身志向」に加え、「食の安全上の問題」「食料の海外への依存」など「食」に関する情報が氾濫しています。多くの情報の中から自分に必要な正しい情報を選び、自身の健康のために生かす力を身に付けることが求められています。

9月5日、学習指導要領の改訂に向け、中央教育審議会から「論点整理(素案)」が示されました。その基本的な考えの一つとして「自らの人生を舵取りする力と民主的な社会の創り手の育成」が挙げられています。予測困難な時代の中で、生涯にわたって主体的に学び続けること、多様な人々と協働

すること、そして自らの人生を舵取りする力を育成することが必要とされています。

「食」が成長と健康の維持に重要な役割をもっているという食育基本法の考えと合わせて考えたとき、「栄養のバランス」や「体を維持するために適量な量」「塩分や糖分などと病気の予防」といった食についての知識を身に付け、生活に生かすことが、「自らの人生の舵取りをする」ためには不可欠です。キャリア教育を進めるうえでも「食育」の推進は重要だと考えています。

本校の「食育」の取組

本校では、社会科や生活科、家庭科、体育、総合的な学習の時間などの各教科の学習のほか、学級活動の時間に発達段階に合わせた内容で「食育」の学習を進めています。生活科や総合的な学習の時間には、とうもろこしの皮むきやそら豆の鞘取りなどの体験も行っています。給食指導では、毎月「月目標」を設定し、担任、栄養士、養護教諭が指導を行っています。3年生の社会科の授業では、ゲストティーチャーとして農家の方からお話を伺いました。

先月末、栄養教諭の免許を取るために実習生が本校で教育実習を行いました。栄養教諭とは、学校において食育を推進するために平成17年に開始された制度です。現在、徐々に配置が進められています。

26日には、4年生の学級活動の時間に研究授業を行いました。「バランスよく食べよう～給食でパワーアップ大作戦!～」を題材に、給食の献立について調べながら、食材にはそれぞれ体に必要な栄養があること、健康な体を維持するためには、バランスよくいろいろなものを食べることが大切なこと、苦手なものも少しずつ食べられるようにするとよいことについて学びました。「みんなが好きな献立ばかりだったら残菜は減るけど、どうしてみんなが苦手な献立も給食に出るのでしょうか」という問いについて考えながら、栄養のバランスの大切さを知り、嫌いなものも少しは食べようという意欲が高まりました。

これからも栄養士、養護教諭、食育担当の教員を中心に子供たちの成長や健康につながる食育に全校で取り組んでいきます。

栄養教諭実習生の授業の様子





ひまわりプロジェクト

ななりんのお庭～松山ガーデン～のみなさんと環境委員会の児童を中心に、春から育てていたひまわりがこの夏満開に咲き、新しい種を付けました。来年のひまわりも楽しみです。

代表委員会 あいさつ運動

2学期の初めに、代表委員会によるあいさつ運動が行われました。今回は、全校からあいさつ大使を募集し、希望者は代表委員と一緒に元気にあいさつを呼びかけました。



6年 日光修学旅行

9月16日(火)17日(水)の2日間にかけて、6年生が日光修学旅行に行ってきました。1学期から始めた事前学習を通して、自然と歴史について理解を深め、見通しをもって体験・見学をすることができました。係活動では、話し合いを通してより安全に、より楽しく修学旅行を実施するための計画を立てました。当日は天候に恵まれ、すべての活動を予定通りに実施することができました。子供たち一人一人が自分の役割を自覚し、責任をもって活動する中で、友達とかかわりを深め、学年の結束がより一層強くなりました。



3年 社会科 農家の仕事



野塩で農業を営む前田さんをお招きし、「農家の方にお話を聞く会」を行いました。子供たちにとって農業を身近に感じる機会となり、貴重な学習となりました。単元のまとめとして、グループごとに直売所に掲示してもらうポスターを作っています。完成が楽しみです。

2、5年・けやき5、6年 走り方教室

テリオスアスレチックスクールの葛西先生をお招きし、走り方教室を行いました。速く走るためには「速く」「大きく」体を動かすことが大切だと教えていただきました。子供たちはジャンプしたり、足を素早く動かしたりする運動に一生懸命取り組んでいました。



避難所開設訓練



9月27日(土)の午後、七小体育館で避難所開設訓練が行われました。保護者や地域の方、本校の児童も避難者役として参加してくださいました。

運営側には地域の方のほかに清瀬高校の生徒が47名参加してくださり、受付や食料配布、記録写真撮影やマンホールトイレの設置などに取り組んでくださり、心強かったです。

令和7年 10月 行事予定・授業時数

日	曜	朝	行 事 予 定	時 数					
				1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	水	読書	都民の日 安全指導 クラブ⑦	4	4	4	5	5	5
2	木	朝学	美化タイム	5	5	6	6	6	6
3	金	朝遊	消防署見学(3) ぐんぐんタイム⑪	5	5	5	6	6	6
4	土								
5	日								
6	月	学指	委員会⑥ 運動会特別時程始 きらり面談始	5	5	5	5	6	6
7	火	朝会	全校朝会 町たんけん(2) *SC	5	5	6	6	6	6
8	水	読書	午前授業	4	4	4	4	4	4
9	木	朝学		5	5	6	6	6	6
10	金	朝遊		5	5	5	6	6	6
11	土								
12	日		漢字検定						
13	月		スポーツの日						
14	火	朝学	避難訓練(火災) 係打ち合わせ①6校時 *SC	5	5	5	5	6	6
15	水	読書		4	5	5	5	5	5
16	木	朝学	清瀬教育の日(234h公開) 5時間授業	5	5	5	5	5	5
17	金	朝遊	清瀬教育の日(234h公開) 5時間授業 赤ちゃんプロジェクト(5) ブックトーク(2)3校時	5	5	5	5	5	5
18	土	学指	清瀬教育の日(2・4h公開) 5時間授業 講演会3校時 火曜時程	5	5	5	5	5	5
19	日								
20	月		振替休業日						
21	火	朝会	全校朝会 ロング昼休み(たてわり班) *SC	5	5	6	6	6	6
22	水	学指	午前授業 全校練習①	4	4	4	4	4	4
23	木	学指	全校練習②	5	5	6	6	6	6
24	金	朝遊	全校練習(予備) きらり面談終	5	5	5	6	6	6
25	土								
26	日								
27	月	学指	係打ち合わせ②6校時	5	5	5	5	6	6
28	火	学指	全校練習③ *SC	5	5	6	6	6	6
29	水	読書	全校練習(予備)	4	5	5	5	5	5
30	木	朝学		5	5	6	6	6	6
31	金	朝遊	リハーサル 午前授業(1~4) 前日準備(56)	4	4	4	4	5	5
1	土	学指	運動会 予備日 11月2日(日) 振替休業日 11月4日(火)	4	4	4	4	4	4

*SC…スクールカウンセラー勤務日

清瀬教育の日 10月16日(木)~18日(金)

市立小中学校すべて公開日となります。

詳細につきましては、後日配布されるお手紙やホームページでご確認ください。ご来校お待ちしております。