



四 気 折 々

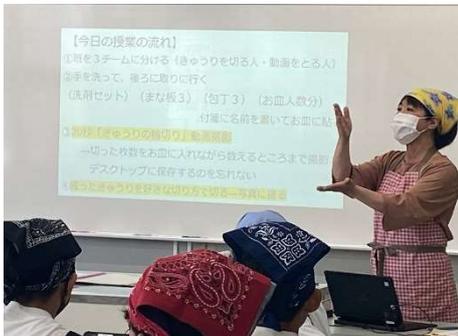
川越町立川越中学校
「学校だより」第37号
令和6年12月9日(火)
川越中の教育ビジョン『食育は「生きる力」を育みます』

四気=川越中校訓「やる気 ほん気 こん気 げん気」の4つの気!

学校教育目標 『豊かな心』を土台とした「確かに生きる」力の育成のもと

- ・自分を大切にする
 - ・他者を大切にする
 - ・粘り強くやり切る
 - ・人を大切にする
 - ・安全で安心できる
 - ・地域や保護者とともにある
- 生徒 学校 づくりを目指します。

学校づくりビジョンの重点となる大切な取り組み。「心とからだの健康」食育は、『生きる力』を育むこと。家庭科教科担当と栄養教諭とともに、そして、地域とともに『食育実践の環(わ)』を広げていきます！教育ビジョン2年目。川越中学校は「地域とともにある食育」を進めます！食育にかかわる様々な授業体験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育みます！川越中学校は、これからも食育を通じた『実践の環(わ)』を広げていきます！

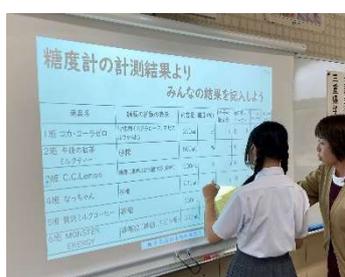


川越中学校は、「食育」を家庭科授業担当大池先生と栄養教諭の岸根先生(川越北小兼務)が中心的な立場で計画・立案・授業実施を行います。熱中症予防対策として清涼飲料水にかかわる授業では、保健体育科の先生と一緒に、また、川越町健康推進課、川越町安全環境課等との連携を図りながら地域のバックアップも受けて進めていきます。地域とともに「食育」を通じて、子どもたちの「生きる力」を育み高めます。令和2年度より「食育」を進めています。令和5年度からは、「心とからだの健康」の中で、『地域とともにある食育教育推進』を、より地域とのかかわりの中で、計画的に系統だって取り組んでいきます。

家庭科授業担当の大池先生と栄養教諭の岸根先生がみんなの発達段階に応じて、そして地域の実情に応じた食育の授業づくりを工夫しながら丁寧に取り組んでいただいています！いつもありがとうございます！

【 川越中学校『食育授業』の目的 】

- ① 栄養教諭・養護教諭・家庭科教科担当と連携し、食育の授業を進めることで、生徒が心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、日常生活で実践できる力を身に付けさせる。
- ② 日常生活における防災対策の意識付けとして非常食(アルファ米)を活用したり各家庭で準備した非常食を食品ロスにしないための工夫をしたりする取り組みを通して、生徒がSDGsと食品ロスについて学ぶ機会とする。
- ③ 各学年の教科学習と関連付けた内容を学習することで、生徒が日常的に「食事」の重要性を理解し自ら健康を管理する能力を身に付ける。



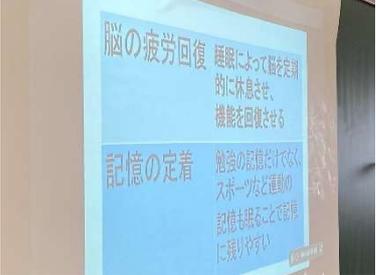
【 令和6年度 食育推進にかかわる年間実施計画 】

～ 食育にかかわる栄養教諭・養護教諭・家庭科教員・保体科教員及び外部からの出前授業について～

| | | 1年生 | 2年生 | 3年生 |
|-----|-------|---|---|--|
| 一学期 | 時期 |  | 6～7月 | 6～7月 (1か月前までに申込み) |
| | 内容 | | 「清涼飲料水の糖度調査」 【 三重県学校給食会共催 】 | 見直そう! 「水分補給」 校内オンラインにて |
| | 授業形態等 | | 家庭科の授業内 | 総合的な学習 ※ 家庭科・保健体育科と合同にて |
| | 指導者 | | 栄養教諭・養護教諭・家庭科(T・Tにて) | 明治食育セミナー出前授業 |
| 二学期 | 時期 | 11～12月 | 7月(令和4～5年度は2学期実施) | 夏休みの課題として |
| | 内容 | 「災害に備えた住まい(非常食を比較調理しよう)」 【 三重県学校給食会共催 】 ※川越町から備蓄米の提供を受けて実施。 | 『健康づくりは幸せづくり』 ・みんなで実践! 「川越いきいき健康習慣」と「川越の健康ごはん習慣」! | (2・3年生:自由参加) ■「朝食メニューコンクール」 (2年生:全員参加) ■6つの食品群がバランスよく入っている「お弁当作り」 |
| | 授業形態等 | 家庭科の授業内 ※ 川越町安全環境課との連携 | 家庭科と総合の時間のコラボ授業内 ※ 川越町健康推進課との連携 川越町「食生活健康増進計画」より | 夏休みの「家庭科授業課題」として、2つの内容について取り組んでもらいました。 |
| | 指導者 | 栄養教諭・家庭科(T・Tにて) | 栄養教諭・家庭科・保健体育科(T・Tにて) | 栄養教諭・家庭科(T・Tにて) |
| 三学期 | 時期 | 2～3月 |  |  |
| | 内容 | アレルギー(食物アレルギー等)について | | |
| | 授業形態等 | 家庭科の授業内 | | |
| | 指導者 | 栄養教諭・養護教諭・家庭科(T・Tについて) | | |

【 地域とともに進める「食育」について 】

2年生 食育講座「川越町健康増進計画」・「川越町食育推進計画」より授業を進めていきます。川越町健康推進課より、管理栄養士 竹盛さん、保健師 中山さんを講師としてお招きした食育講座。3年連続での実施!



3年目を迎える2年生での食育講座。家庭科授業と総合の時間のコラボ。川越中学校は今年度も、全学年を対象にして、1学期から「食育講座」を進めてきました。家庭科担当の大池先生と栄養教諭の岸根先生(川越北小兼務)が一緒になって企画・立案し一緒になって家庭科授業を中心として実施してきました。

また、保健体育科教員とも連携しをして総合の時間でも取り組んだり多くの教科に関連する内容にて授業を計画してきました。テーマは「川越町健康増進計画」・「川越町食育推進計画」の実践について。講師は、川越町健康推進課より、「管理栄養士の竹盛さん」、「保健師の中山さん」の2名にお世話になりました。

旧校舎1階の会議室から2年生の各クラスを Googlemeet でつなぎ、リアルタイムにて講義を開始。普段は、川越町民への健康や食にかかわる健康教室や指導・相談や啓発活動、各種検診について、母子・乳幼児にかかわる取り組みなど多岐にわたり、川越町民の健康増進、健康管理について安心安全な生活が送れるように日々取り組まれているのですが、講義では子どもたちの日常に寄り添いながら、「睡眠の大切さ」、「健康寿命の延伸につながる食育」、「町民の輪を作る食育」等について、わかりやすく可視化された資料をもとに、丁寧な言葉をつなぎ、説明と講義をしていただきました。

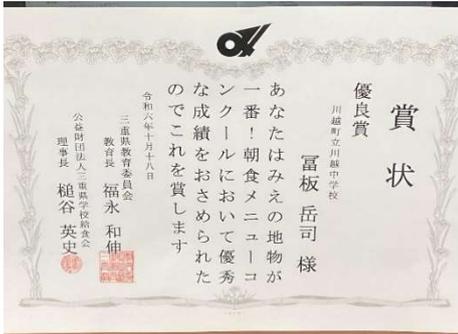
毎月19日の「食育の日」、そして6月の「食育月間」から食の楽しさや大切さ、睡眠の大切さを竹盛さん、中山さんのやさしい語りかけと、わかりやすい可視化した資料をもとに、子どもたちが自身の食生活を振り返ることができる内容を丁寧な言葉をつなぎ、説明と講義をしていただきました。

【 2年生の子どもたちの「振り返り」から 】

- 普段「健康づくり」について考えることはあまり無かったのですが、睡眠不足で体調を崩したり、目の下にくまができてしまうこともあったので、毎回復るときでも考えられたらいいし、バランスのよい食事をとると楽しいし、おいしいので、今日学んだ取り組みをしていきたいです。
- 睡眠をしっかりとることによって、イライラしなくなることや、勉強が頭に入りやすくなるというプラスのことばかりなので、睡眠をとることの大切さを知りました。私はお弁当が「400ml以下」と少ないので、「800ml」くらいは摂らないといけないということを知って、もう少し量を増やした方がいいなあって思いました。
- 今日の授業で、お弁当の中のバランスを知って、主菜より副菜の方が量が多いことが意外でした。そして、生ごみはクリーンセンターで堆肥になって人々に配っていることを初めて知りました。これからは、食べ残しなどを無くして、生ごみの堆肥化に協力をしたいです。
- 食はバランスとか、美味しいっていうのももちろん大切だけど、私は伝統料理や環境によい食育を大切にしていきたいと思いました。

三重県教育委員会と三重県学校給食会が主催する

『みえの地物が一番！「朝食メニューコンクール」』 三重県優良賞！ 富板さん、おめでとう！
3年3組 富板 岳司さん 作品名『朝いちの朝ごはん』



【岳司さんにインタビューをしました！】

将来、調理系の道に進むことを視野にいれているので、「朝食メニューコンクール」の賞はとっても嬉しいです。1年生の時の自由研究『食文化』にて郷土料理と地産地消についても調べました。その時、三重県で収穫できる野菜として『空心菜（くうしんさい）』と『きのこ』をみつけて、調べ、自分で空心菜を使った野菜炒めと肉ご飯を作ってみました。自分で調理してみて美味しかったので、このコンクールでは空心菜を中心に作ってみようと思いました。

岳司さんの「朝いちの朝ごはん」レシピを紹介します！この紹介レシピもすべて岳司さんの手作りです！

令和6年度 みえの地物が一番！
朝食メニューコンクール 応募用紙(個人用)

| | |
|-------|-------|
| 小学生の部 | 中学校の部 |
| ○ | |

| | |
|-----------|----------|
| 川越町立川越中学校 | 学校 |
| 3年 1組 21番 | |
| ふりがな | とみいた たくし |
| 名前 | 富板 岳司 |

<調理時間：約 40分>

| | |
|--------|---|
| <作品名> | 朝いちの朝ごはん |
| <こんだて> | ① 空心菜ときこの炒め物 ② あおさと豆腐の味噌汁 ③ きゅうりの塩こうじ漬け ④ かしわ飯 |

<できあがりの写真>

<作品の持ちよう・工夫したところ>

「朝いち」とは「朝市」と「朝一」の2つの意味が込められています。朝市や産直市場の旬の野菜を使う事で、低価格で、新鮮で、栄養価の高い朝食を朝一から食べることができるのが、この朝食の特徴です。

<他の人からのコメント>

夏の食材を使ったお野菜たっぷりの朝食、優しい味でした。また、他の料理にも挑戦して欲しいです。

| こんだて名 | 材料名 | 量(目安) | 産地名 | 作り方(調理過程の画像を入れる) |
|-------------|-------|-------|------|--|
| 空心菜ときこの炒め物 | 空心菜 | 1/4袋 | 四日市市 | <ol style="list-style-type: none"> 空心菜を4cm間隔で切る。 ごま油を敷き、塩を加えて火にかける。 空心菜の茎の部分を加えて炒める。 木耳の石づきをとってから切ってから加えて炒める。 シイタケに石づきを取ってから切ってから加えて炒める。 空心菜の葉の部分を加えて炒める。 皿に盛りつけたら完成。 |
| | 椎茸 | 2個 | 桑名市 | |
| | 木耳 | 1個 | 鈴鹿市 | |
| | ごま油 | 大1 | | |
| | 塩 | 小1/8 | | |
| あおさと豆腐の味噌汁 | あおさ | 1g | 三重県 | <ol style="list-style-type: none"> 昆布を鍋の中に入れて、水を入れ、だしをとる。 豆腐を1cm角に切り、ねぎは小口切りにする。 だしを煮立て、みそを溶き入れる。 2.の豆腐とあおさを加えて、ひと煮立ちさせる。 碗に注ぎ、2の小ねぎを散らすと完成。 |
| | 絹ごし豆腐 | 1/8丁 | 三重県 | |
| | 小ねぎ | 1/3本 | 四日市市 | |
| | 水 | 200cc | | |
| | 昆布 | 2g | | |
| きゅうりの塩こうじ漬け | きゅうり | 1/2本 | 桑名市 | <ol style="list-style-type: none"> きゅうりを5mm幅の斜め切りにする。 漬物入れに1.のきゅうりと塩こうじを入れて、冷蔵庫に入れ、30分待つ。 漬物入れから2を取り出し、器に盛り付けたら完成。 |
| | 塩こうじ | 大1/2 | | |
| | | | | |

家庭科「2年生調理実習」にて『手づくり熟成味噌づくり』を体験し、その味噌を使ったの料理をみんなで作りしました！

【川越中学校9月17日(火)のホームページの内容から抜粋 (2年1組の家庭科「調理実習」から)】



子どもたちの手作り味噌で作った「鮭のホイル焼き」今年度の5月に家庭科授業として2年生では「手作りの味噌づくり」に取り組んできました。栄養教諭(川越北小学校兼務)の岸根先生からのアドバイスをいただきながら考えたメニューが『手作り味噌を使った鮭のホイル焼き』。2年生1組の子どもたちの手際の良さと班で協力し助け合いながら調理を進める姿に中学校入学してからの1年半の成長を感じます。

【左の写真が「手作りの味噌」です】

調理することに主題をおくのではなく、日本の食文化の代表的な調味料としての「味噌」を知ること。そしてその味噌と合う食材や調味料を考えること。そして自分たちで食すること。川越中学校の調理実習はすべてが『食育』につながっています。



本日9月17日(火)2年1組の4限・5限の家庭科授業「食育」の様子から。現在、川越中学校の家庭科授業では調理実習を行っています。2年生としての調理実習は第2弾。子どもたちの手作り味噌で作った「鮭のホイル焼き」。2年生の5月に家庭科の授業内で作った「手作り味噌」を熟成させ、5ヶ月経って今日、班ごとに、その熟成味噌を使っての調理実習を行いました。



このメニューは栄養教諭(川越北小兼務)の岸根先生のアドバイスと助言をいただきながら、授業担当の大池先生が「食育」を主としたメニューを考えました。小学校給食でも人気の高い「味噌を使った鮭のホイル焼き」を中学校の調理実習にも取り入れました。

日本の伝統的な和の調味料と言えば「味噌」。



その味噌を大豆から手作りで子どもたちは取り組んできました。味噌に合う調味料はマヨネーズ。子どもたちは班で協力して手際よく調理にとりかかります。1年生の調理実習から取り組みを見てきましたが、大池先生の説明をタブレットで確認しながらしっかりと聴きます。そして、班の中で役割分担をしながら調理に入ります。手際よく玉ねぎを切っていきます。味噌とマヨネーズの配合にも気を

つけながら行います。盛り付けも、ホイルの包み方も班の中で教え合います。フライパンで班員分を時間をかけて丁寧に焼き上げます。写真でも紹介していますが、出来立ての「鮭のホイル焼き」は味噌のいい香りが本当に食欲をそそります。1組の子どもたちに、「校長先生も食べてください！」とわざわざ校長室まで届けてくれました。子どもたちが食す時間と同じく、校長室でも美味しくごちそうになりました。鮭の身がホクホクで柔らかく、味噌の味が優しくしみ込んでいました。味噌はコクがあって甘くて鮭と玉ねぎにしっかりとマッチしてすごく美味しくいただきました。ごちそうさまでした！子どもたちは、昼食のお弁当、デリバリー給食と一緒に、みんなで頑張って創り上げた「鮭のホイル焼き」を仲間とともに感想をしゃべりながら、楽しく食していました。5限目は、班のメンバーで協力して後片付けを行いました。大変スムーズで手際よく取り組んでいたことも聴かせてもらいました。振り返りはタブレットに入力していきます。班の中で、クラスの中で振り返りを交流していきます。この授業から、2年生の子どもたちが、「美味しかった」「楽しかった」はもちろんこと、「食育」について、自分たちが時間をかけて作ってきた味噌についても考えることができる振り返りもあ



ったと聞いています。2年1組のみんなが班の仲間と一緒に、協力をしながら頑張っている様子がとても印象的でした。

川越中学校文化祭にて、2年生家庭科夏休み課題の「お弁当作成プロジェクト」紹介をしました。