



四 気 折 々

川越町立川越中学校
「学校だより」
第39号 令和4年
11月30日(水)

四気=川越中校訓 「 やる気 ほん気 こん気 げん気 」
学校教育目標 『 自立した生徒の育成 -自律・調和・創造- 』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 生徒
・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 学校 づくりを目指します。

食育は、『生きる力』を育むこと。栄養教諭とともに、地域とともに、『食育実践の環(わ)』を計画的に系統だって広げていきます！
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」を家庭科の授業、総合の授業、学活等を通して、栄養教諭(川越北小兼務)と川越町健康推進課、安全環境課等との連携を図り進めていきます。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」を進めていますが、今年度からは、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。



【3年3組男子生徒の食育授業の感想から】

清涼飲料水の授業の時に、砂糖がとても多く含まれていることを知って衝撃だったのを覚えています。日常生活でも活かすことができることも多くて、作れそうな物が見えてきた。栄養表示を意識して見るきっかけにもなりました。最近よくペットボトルの裏などをよく見えています。健康に気を使いたいです。

【2年4組男子生徒の食育授業の感想から】

CとEは同じスポーツドリンクであるアクエリアスなのに、「冷たさ」で酸味と甘味をあまり感じられなくなるから、ぬるくなったのを飲んだとき、「こんなに酸っぱくて、糖分が高いものを飲んでたのか！」と驚きました。部活のとき、よくスポーツドリンクを飲むので、飲む量を守って糖分をとりすぎないようにしようと思いました。

【3年3組女子生徒の食育授業の感想から】

幼児のおやつでは、おやつを食べる時間になっても、栄養が摂れたり楽しんで食べることができるんだなあと思いました。幼児期の子どもがいるときに、おやつを買うときの注意は、アレルギー成分表を見て買うとことに気をつけていきたいと思いました。

【2年1組男子生徒の食育授業の感想から】

清涼飲料水には予想以上に砂糖が入っていてびっくりした。これだけ砂糖が入っているなら、歯みがきをもっとしようと思いました。

【3年1組男子生徒の食育授業の感想から】

アルファ米、飲み物、幼児のおやつについての授業から、どれも身近にある物だけど、まだまだ知らないことがあったから、それを知れたことがよかった。特にアルファ米は災害時などの状況にならないとあまり目に触れない物だから、この授業でアルファ米について知れたのでためになったと感じた。



【年間実施計画(食育にかかわる栄養教諭・養護教諭・家庭科と外部指導者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 オンラインにて
	授業形態		家庭科の授業内	総合的な学習
	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	9~10月	10月
	内容	「災害に備えた住まい(非常食を美味しく調理しよう)」 (三重県学校給食会共催)	みんなで実践!! 川越いきいき健康習慣 川越の健康ごはん習慣	「おやつの効果」 (三重県学校給食会共催) ※岸根先生オンライン
	授業形態	家庭科の授業内	家庭科の授業内 ※健康推進課との連携 食生活と健康増進計画	1~4限を使って各クラス1時間調理実習をして、6限目に講演)
	指導者	栄養教諭・家庭科 (T・Tにて)	栄養教諭・家庭科 (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	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」より授業を進めます。
川越町健康推進課 管理栄養士 竹盛さん、保健師 藤井さん。ありがとうございました!

10月27日(木)6限目に2年生にて家庭科授業と総合の時間のコラボにて『食育講座』を開催。

川越中学校は今年度、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が企画立案をし、栄養教諭の岸根先生(川越北小兼務)にも協力いただき一緒になって家庭科授業としての取り組みを中心として実施してきました。または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。本日の対象学年は2年生です。テーマは「川越町健康推進計画」・「川越町食育推進計画」の実践についてです。講師は、川越町健康推進課より、「管理栄養士の竹盛さん」、「保健師の藤井さん」の2名にお世話になりました。コロナ禍において本校で定着してきた「オンライン学習」にて実施しました。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しました。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、新型コロナウイルス感染症予防にかかわる取り組み、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ます。管理栄養士の竹盛さんからは、クイズを取り入れ、Googleformにて解答をしその場で答え合わせをするなど、楽しく子どもたちの日常に寄り添いながら、「睡眠の大切さ」、「日常の継続した身体運動の習慣づくり」、「バランスのとれた栄養・食生活づくり」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。保健師の藤井さんからは、「健康寿命の延伸につながる食育」として、栄養や食生活についての正しい知識を学ぶことから、「町民の輪を作る食育」として、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を藤井さんのやさしい語りかけと、わかりやすい資料をもとに、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。子どもたちの感想からは、以下のような学習の振り返りがありました。

【 子どもたちの授業感想から 】

◆しっかりと睡眠をしないと、勉強が頭に入ってこないと聴いて、まずいと思った。 ◆健康増進計画を聴いて、良い健康習慣をつくるには睡眠が大切。適度な運動も大切だとわかった。 ◆寝る前にスマホやテレビなどを見ないで早く寝る! ◆野菜をなるべく多く食べるように心がけたい。 ◆川越町の郷土料理作成の取り組みがあることを知った。 ◆食などで健康寿命を延ばすことができる◆賞味期限の早いものから買っていきようにしたい。 ◆毎日の晩ごはんプラス野菜を実施して野菜をとる。などといった感想を Googleform から答えてもらいました。みんな本当によく考え、良く学び、健康と食育を一体として捉えながら参加していました。

【1年生では・・・】 来週12月5日(月)~12月9日(金)まで、1組から順に家庭科の授業にて「災害に備えた住まい(非常食を美味しく調理しよう)」(三重県学校給食会共催)を実施します。