

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	三重郡川越町立川越北小学校
取組団体・企業名	
取組の名称	かわごえロールパン
実施時期	毎月 19 日前後のパンメニューの日「かわごえ給食」 毎月第 3 木・金曜日「みえ地物一番給食」
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☒ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☒
取組内容	・6 月 19 日の食育の日に合わせて、前日の 18 日（パンメニューの日）に、川越町の畑で穫れた小麦を 50%使った「かわごえロールパン」を初めて給食の献立に取り入れました。畑で小麦を栽培・収穫している様子を収めたパワーポイントを用意し、全クラスで視聴しました。その後は、毎月 19 日に近いパンメニューの日に「かわごえロールパン」を献立に取り入れ、「かわごえ給食」を実施しています。 ・毎月第 3 木・金曜日には、可能な限り地域及び三重県産食材を使用したり三重県の郷土料理・ご当地メニューを取り入れたりしながら「みえ地物一番給食」を実施しています。 ・これらの取組は、給食日より献立表で紹介し、児童への指導だけでなく家庭や地域への啓発も図っています。

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	桑名市立深谷小学校
取組団体・企業名	
取組の名称	夏野菜を育て食への関心を高める
実施時期	令和6年 5月～7月
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☐ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☒ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	なすやピーマン、トマトを育て、自ら栽培、収穫体験することで子供たちの食への関心は高まり、また収穫したものを調理することで、料理をする楽しみや素材の味を楽しむことができました。   草も丁寧に抜き、水やりも毎朝欠かさずしました    餃子の皮でピザ作りをしました。野菜を切るのも丁寧に、ねこの手を忘れずに切っていました。餃子の皮に具をのせ、チーズをのせてホットプレートで焼きました。 部屋中いい香りがし、いよいよ実食です。「おいしい！」ピーマンが苦手な子も「おいしい！」「もう一つ食べる！」とおかわりする子も・・・♪ 野菜の観察を楽しみながら、野菜に触れ、愛情たっぷりそそいで育てることで、苦手な野菜を克服できるというのは、子供たちの達成感や喜び、食に興味を持つ良い機会になったと思います。

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	御浜町立御浜小学校
取組の名称	①保健委員会による集会発表 ②食育授業（全学年） ③食育の日に向けた啓発活動
実施時期	① 7月 ②10月～11月 ③各月
取組に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☐  ☐  ☒  ☐  ☐  ☐  ☐  ☒  ☐  ☐  ☒  ☐ 
取組内容	◆保健委員会による集会発表 保健委員会の5, 6年生が、7月の全校集会にてパワーポイントを使った紙芝居を披露し、高学年から全校児童に向けてSDGsの視点で『食べ残しをなくす』ための啓発活動を行いました。 ◆栄養教諭との連携による食育授業の実施 1学期に引き続き、10月から11月にかけて、栄養教諭と連携した各学年での食育授業を実施しました。 <各学年のねらい> 【低学年】「いろいろなたべものをたべよう」 ・食べ物を好き嫌いせずバランスよく食べようとする。 ・食べ物の中には栄養があることを知る。 【中学年】「大豆を知る」 ・大豆と大豆製品に関心を持つ。 ・大豆に含まれる栄養の働きがわかる。 【高学年】「郷土料理を知る」 ・三重の郷土料理や給食に登場する郷土料理に関心を持つ。 ・自分の住む地域の郷土料理に触れ、受け継いでいこうとする気持ちを持つ。 ◆食育の日に向けた啓発活動 毎月19日が「食育の日」であることを各クラスで伝えとともに、校舎内へのポスター掲示により全校児童への周知を行いました。また、19日当日の給食時には、担当者から本日が「食育の日」であることのアナウンスも実施しました。



【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	菰野町立千種小学校
取組団体・企業名	
取組の名称	「みえ地物一番給食」「食育の日」について
実施時期	6月13日
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☒ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☒ ☒ ☐ ☐ ☐
取組内容	給食に、地元でとれた食材が使われていることを知り、食に関心をもつ目的で行いました。対象は4年生50人です。 毎月2日ずつ「みえ地物一番給食の日」が設けられていることを知り、6月はいつもより注意して給食の放送を聞きました。13日は、菰野町産の米・油揚げ、三重県産の牛乳・豆腐・米粉・豚肉・たけのこ・干しいたけが使われていることを知り、地元の食材が多く使われていることに驚いていました。14日は、菰野町産の小松菜が使われていること、小松菜はビタミンやカルシウム、鉄など栄養豊富なこと、給食には小松菜がよく登場するが、使われている小松菜はほとんどが菰野町産のものであることなどを知り、小松菜が苦手な子も挑戦し、残飯を減らす努力をしようとする姿がみられました。 また、毎月19日は「食育の日」で、普段食べている物や作ってくれている人について考えたり、いつもよりも完食を意識して食べたりしていこうと話をしました。子どもたちからは、自分たちの食について考えていこうという意欲が感じられました。

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	南牟婁郡紀宝町 紀宝町立神内小学校
取組の名称	「健康を支える食」の観点からの食教育
実施時期	通年
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒  ☐  ☒  ☐  ☒  ☒  ☐  ☒  ☐  ☐  ☐  ☐ 
取組内容	食育の日を含め年間を通して、「健康を支える食」の視点で下記のような食育の指導を行っている。 ◇季節の健康課題に合わせた、「おすすめ食材」の紹介を保健だよりで児童・保護者に向けて発信している。 ◇給食や家庭科の調理実習など調理・喫食の際の衛生（手洗いと手指消毒の徹底、「場」の衛生管理）の重要性を指導している。 ◇給食メニューに使われている食材を栄養バランス別に分け、児童に周知するため掲示している。給食のメニューに合わせた日々の掲示作業は児童が互いに協力しながら担っている。 ◇給食指導の中で、残菜を減らす意義を学習し、取り組みを続けている。

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	多気町立外城田小学校
取組の名称	食べられることに感謝しよう ～レッドカップキャンペーンの活動を知ろう～
実施時期	令和6年12月16～20日
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☒
取組内容	給食で、「嫌いだから食べたくない」「食べられないから残す」ということを平気でしてしまう子がいることを時々耳にします。世界には栄養のある食事をとれず、発育不全に陥っている子どもや貧困で学校に通えない子どももいることを知らせ、レッドカップキャンペーンの活動を通して学校給食支援ができることを紹介する掲示物を、給食担当教諭が作成しました。     最初、低学年の子どもたちはレッドカップキャンペーン対象商品を見て「これ知ってる」「これ食べたことある」と知っている商品を見つけることに夢中になっていましたが、高学年が「これ買おうと、世界で給食を食べられる子が増えるんだよ」「買い物するとき、このマーク探してみて」と教える様子も見られました。 これからも、毎日食べられることへの感謝の気持ちを忘れないような呼びかけを続けていきたいと思っています。 参考 WEB サイト： レッドカップキャンペーン 飢餓から救う。未来を救う。国連 WFP 協会

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	伊勢市立宮山小学校
取組の名称	大豆パワー
実施時期	令和6年11月17日
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐
取組内容	○本校は、学期に1度全学級で栄養教諭と学級担任で食育の授業を行っています。3年生対象の授業の報告をします。 (学習の流れ) 1. 大豆はどんなものに姿を変えているかを発表する。 2. 大豆からできている食品を知る。 3. 大豆の栄養について知る。 4. どんな料理ができるのか知る。 5. ふりかえり   現在、食文化は豊かになり「飽食の時代」と言われている。食べたいものが入り手に入る時代となりました。食事が欧米化の傾向にあり、インスタント食品の摂取が多くなるなど食生活が乱れ、食事内容が偏ったり、栄養バランスが崩れたりしています。こうした食生活に起因するとみられる生活習慣病の若年化も問題となっています。こうした中、すぐれた食品として大豆が注目されています。大豆は日本で古くから重要作物として栽培され、伝統行事や地域の食文化と結びつき身近な食品として親しまれてきました。大豆のたんぱく質は良質なので消化吸収率も良いことから優れた食品として注目され、給食の献立にも大豆製品が積極的に取り入れられています。大豆の持つ栄養素や体への効果を知り、大豆への関心を高め、大豆を進んで食べようという意欲を持たせることができました。国語科の「すがたをかえる大豆」と横断的に学習をすることができました。

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	菰野町立菰野中学校
取組の名称	昼食時に食育ピクトグラムについて放送
実施時期	6月～12月（8月を除く）
取組に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☒  ☒  ☒  ☒  ☒  ☒  ☒  ☒  ☒  ☒  ☒  ☒ 
取組内容	各月、19日に近い日に昼食時の放送にて食育ピクトグラムについての説明を放送委員が行い、個々の食生活をふり返る機会としました。 6月 ピクトグラム1（共食の良さ） ピクトグラム2（朝食の役割） 7月 ピクトグラム3（栄養バランスガイドについて） ピクトグラム4（適正体重について） 9月 ピクトグラム5（噛むことがもたらす効能） ピクトグラム6（安全・衛生面への配慮） 10月 ピクトグラム7（防災食の備蓄） ピクトグラム8（食品ロスについて） 11月 ピクトグラム9（地産地消） ピクトグラム10（食料自給率） 12月 ピクトグラム11（和食や行事食・郷土料理など） ピクトグラム12（食育まとめ）

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	津市立一志中学校
取組団体・企業名	
取組の名称	給食センターの見学
実施時期	6月
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☒  ☐  ☐  ☐  ☒ 
取組内容	（目的） 給食センターを見学し、給食が出来る過程を知り、給食センターで働く人々への感謝の気持ちや食への関心を深め、残さず食べようとする意識を高める。 （対象） 一志中学校2年生 118名 （実施内容） 1. 給食センター調理場の見学。（2階から） 2. 栄養教諭による講話。 （給食が出来る過程、中学生に必要な栄養について） 3. 教室にもどり、振り返りをする。

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	多気町立勢和中学校
取組団体・企業名	
取組の名称	給食にゆーすとロイロノートの電子媒体の資料で献立内容等の周知
実施時期	毎月
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐
取組内容	給食の献立についての資料「給食にゆーす」を各クラスで朝の会に給食委員会が読んで内容を共有している。今年度から、ロイロノートを使用して給食センターから送付される給食についての様子を、朝の会もしくは給食時間に各クラスにて視聴している。なぜ、その日にこの食材を使っているのか、この料理ができるのかを知って給食を喫食することができている。 （資料内容一例） 12月20日【冬至の日献立】 麦ごはん 牛乳 鮭の甘辛ねぎソースかけ 白菜のゆず昆布和え パンプキンシチュー 明日 12月21日 は冬至 といって、一年 で一番夜 が長い日 です。今日は、相可小学校 の6年生 が考えた「冬至 の日」献立 を参考にしました。冬至 の日には、「ん」のつく食べ物を食べると、「運」がついてよいとされています。そのため、「れんこん」を使ったソースを鮭 にかけます。スープに使う「かぼちゃ」も、別の名で「なんきん」と呼ばれるため、「ん」がつきます。「かぼちゃ」は、冬野菜 には少ないビタミンが含まれるため、風邪予防 によいといわれています。そして、「ゆず」は、香りにリラックス効果 があり、ビタミンCは肌 によいため、乾燥 しがちな今 にぴったりの食べ物です。今日は大台町のゆずを届けてもらいました。

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	員弁郡東員町
取組団体・企業名	
取組の名称	食育の日の取り組み
実施時期	11 月
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☒  ☐  ☐  ☒ 
取組内容	① みえ地物一番給食の日と合わせて、地元の食材を紹介しながら、生産者への感謝の気持ちを持てるようなパワーポイントを作成しました。 ・対象者 町内の保育園・幼稚園 6 園、小学校 6 校、中学校 2 校 園児、児童、生徒数（約 3140 名） ・実施内容 小学校や中学校では、給食の時間に、音声を録音したパワーポイントをスクリーンに投影しました。どの食材が三重県産なのかを探しながら給食を食べる姿がありました。普段は苦手な食べ物を残してしまう子も、頑張って食べようとする姿が見られました。 保育園では、保育参観と同じ日程の園があったので、保護者の方も子どもたちと一緒にパワーポイントを見てもらうことができました。 ② 給食指導で各学校を巡回する中で、毎月 19 日は食育の日であることを伝えました。食に興味を持ってもらえるようなクイズや、その日使用している食材の話をしながら、給食指導を行いました。

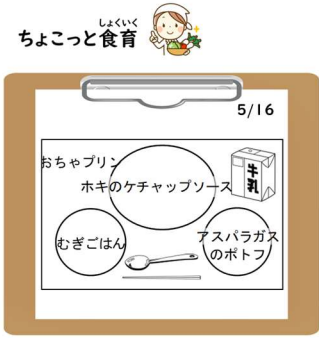
【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	南伊勢町立南勢中学校
取組の名称	たいみー給食の実施とそれにもなう地産地消についての食育の実施
実施時期	12月19日（食育の授業：12月13日）
取組に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べてよう ☐ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 産物を認識しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	12月19日に地産地消の取り組みとして、南伊勢町産の鯛とみかんを取り入れた「たいみー給食」を実施しました。また、たいみー給食に際して、12月13日に南勢中学校第1学年を対象に南伊勢町の農水産物と地産地消の取り組みについての食育の授業を行いました。鯛とみかんだけではなく、南伊勢町産の食材について知り、地産地消の取り組みについて学ぶ機会となりました。  給食に使われている南伊勢町産の農水産物 授業に使用したスライドから一部抜粋 たいみー給食 （12月19日実施） 南伊勢町産の鯛とみかんを使用。南伊勢町のキャラクターであるたいみーの鯛、みかんの要素とたいみーのハートになるとのピンクで表しています。 

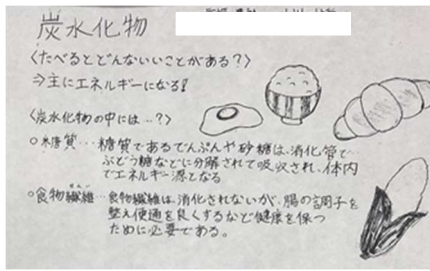
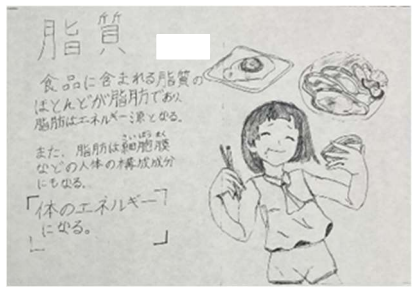
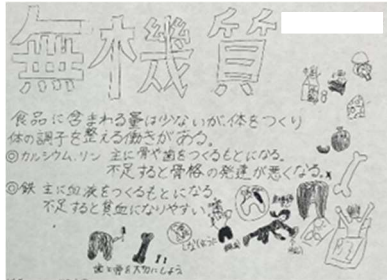
【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	大台町 大台町立大台中学校
取組の名称	地場産物を取り入れた給食の実施
実施時期	毎月（基本第三日曜日の直前の木曜日または金曜日）
取組に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べてよう ☐ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 取りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 産物を認識しよう ☐ 10 食・農の体験しよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	大台町では、毎月第三日曜日の直前の木曜日または金曜日に「みえ地物一番給食の日」を設定し、地場産物を取り入れた給食を実施しています。 給食の食材として取り入れるだけでなく、パワーポイントで資料を作成し、給食時間に電子黒板に写しながら、給食委員会の生徒が献立の紹介をおこなっています。 （今年度の使用地場産物） 4月：あまなつ 5月：お茶 6月：きやらぶき、 干しいたけ 7月：モロヘイヤ 9月：ミニトマト 10月：新米 11月：まこも、 みかん 12月：お茶 （でたらめ焼き） ※1月から3月にも 実施予定です。  がつ 5月 じものいちばんきゅうしよく ひ ちゃ 「みえ地物一番給食の日：お茶」 おおだいちゃ ひん かい ゆうしゅう 大台茶は品びょう会でも優秀な せい 成せきをおさめています。  給食ひとくちメモ 5月16日（木） きょう 今日「みえ地物一番給食の日」です。きょうのじものは「緑茶」です。 おおだいちょう みず なが みやがわ きおん さい こ 大台町にはきれいな水が流れる宮川があり、気温の差によって濃い「きり」が はっせい 発生します。この「きり」はお茶の葉を育てるのによいとされています。きょう の給食ではお茶のプリンを作りました。地元で作られたお茶を味わっていた だきましょう。

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	鳥羽市立鳥羽東中学校
取組団体・企業名	
取組の名称	五大栄養素のポスターづくり
実施時期	11 月
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べてよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	【対象者】1 年生 【家庭科】家庭科 1 年生は家庭科の授業で五大栄養素を学びました。栄養素について、より深く理解するために、たんぱく質、脂質、炭水化物、無機質、ビタミンのいずれかをテーマにしたポスターを作成しました。栄養素の説明だけでなく、その栄養素が含まれる食材などをイラストで紹介するなど工夫を凝らしたポスターが完成しました。 ポスターは廊下に掲示して、他学年の生徒や教員にも見てもらえるようにしました。   

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	鳥羽市立菅島小学校
取組の名称	食育の日に地域の食材や行事食を取り入れた給食の提供。
実施時期	毎月 19 日
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☒ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 産地を認識しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☒ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	4 月 19 日 毎月 19 日は食育の日の紹介をランチルーム前のホワイトボードで行い、給食指導のときに呼びかけを行いました。 6 月 19 日 鳥羽市のあおさやひじきを使った給食です。 米粉入りパン・牛乳・あおさ入りクリームスパゲティ・ひじきサラダ 9 月 19 日 菅島のひじきをつかった手作りさつまあげの給食です。 麦ごはん・牛乳・手作りさつまあげ・小松菜のみそ汁 11 月 19 日 鳥羽でよくとれる魚、さわらをつかった給食です。 麦ごはん・牛乳・さわらのカラフル焼き・どさんこ汁 12 月 19 日 かぼちゃやうどんを使い、冬至献立を行いました。 麦ごはん・牛乳・かぼちゃのかき揚げ・煮込みうどん  

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	鳥羽市立鳥羽小学校
取組の名称	給食を残さず食べよう
実施時期	毎月 19 日、他
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☒  ☐  ☐  ☐  ☐ 
取組内容	【対象】 全校 163 名 【題材】 「給食を残さず食べよう」 【内容】 ①給食の時間、各学年の先生方から子どもたちに、 「給食を残さないで食べよう！」 と、声をかけていただいてから、 いただきますをしました。 ・食材（いのち）、作ってくれた調理員さんに感謝して、 「いのちにかんしゃ、いただきます！」 「ありがとう、ごちそうさま！」 →給食当番も子どもたちも、食缶から残りがないように上手に盛りつけることができようになってきました。 →担任の先生に声をかけていただくことで、子どもたちも「もう一口！」と食べ進めることができました。

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	朝日町（三重郡朝日町立朝日小学校）
取組の名称	そら豆のさや出し
実施時期	5月15日
取組に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☒  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☒  ☐  ☐ 
取組内容	1年生を対象に、そら豆のさや出しを行いました。 地元の八百屋さんのご協力で、当日は三重県産のそら豆を使用することができました。 さや出しを行う前に、「そら豆クイズ」を行い、そら豆の名前の由来や栄養について学習しました。その後のそら豆のさや出しでは、さやのふかふかのベッドに驚いている様子や、さやが固く出すのに苦戦している姿も見られました。 さや出しをしたそら豆は、その日の給食に「そらまめの塩ゆで」として登場しました。普段野菜や豆類が苦手な児童も挑戦しており、「そら豆残さず食べられたよ！」「おいしかった！」などといった声が聞かれました。   

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	名張市立百合が丘小学校
取組の名称	自分たちで育てたお米をおいしくいただく（5年生）
実施時期	11月19日(火) 3・4限目 12月18日(水) 給食最終日
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ ☐ ☐ ☐ ☒ ☒ ☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☒
取組内容	・5年生が自分たちの育てたお米を使って、家庭科の時間におにぎりの実習を行いました。 お米は、鍋を使って自分たち一から炊飯をしました。 実習後に給食を控えていることから、残食を出さないように、自分で食べられる量を考えながら、ごはんの量を調整していました。 自分たちで育てたお米で作ったおにぎりを、味わって食べていました。 また、2学期の給食最終日のご飯は、5年生が栽培したお米を委託業者に特別に炊飯していただき、全校でいただきました。 この日の給食時時間に全校へ伝え、他学年の児童は、感想を言いながら、おいしく食べていました。      

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	名張市立名張小学校
取組の名称	ラッキースターと星のかけらを探せ
実施時期	毎月 19 日
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒  ☐  ☐  ☐  ☐  ☒  ☐  ☒  ☐  ☐  ☐  ☒ 
取組内容	○ ねらい 当たりはずれのないことを前提に、毎月 19 日ににんじんを星形に抜き、抜き取った後のにんじんを星のかけらとし、給食を提供している。楽しく食べられることも含め、毎日おいしく調理してくれている調理員さんに感謝の気持ちをもてるようにする。 ○ 参加者 児童（414 名 12 月現在）及び教職員 ○ 内容 給食に使用しているにんじんを各クラス 3 枚位ずつ汁等に入れる。 星のかけらは調理の段階で入っている。 給食の時間に今日は「何の日か知ってる？」と児童に問い、スター、かけらを探させる。その上で今日は「食育の日」であることを伝え、星形に調理員さんが一生懸命型抜きしてくれたことを伝える。  

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	鳥羽市立鳥羽小学校
取組の名称	給食を残さず食べよう
実施時期	毎月 19 日、他
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐
取組内容	【対象】 全校 163 名 【題材】 「給食を残さず食べよう」 【内容】 ①給食の時間、各学年の先生方から子どもたちに、 「給食を残さないで食べよう！」 と、声をかけていただいてから、 いただきますをしました。 ・食材（いのち）、作ってくれた調理員さんに感謝して、 「いのちにかんしゃ、いただきます！」 「ありがとう、ごちそうさま！」 →給食当番も子どもたちも、食缶から残りがないように上手に盛りつけることができようになってきました。 →担任の先生に声をかけていただくことで、子どもたちも「もう一口！」と食べ進めることができました。



【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	木曽岬町立木曽岬中学校
取組の名称	学校給食の献立作成実施 「嬉しい給食献立」コンテスト
実施時期	令和6年7月12日～9月2日
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べてよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 産物を感謝しよう ☐ 10 夏、暑の体調をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	【目的】 給食の献立作成を通して、食への意識向上を図り、給食への興味関心を持ち、いつも食べている給食への感謝の気持ちを高める。また、家庭で料理することで、家庭においても食生活向上や健康増進を図る。 【対象】 中学校1年 (参加人数 47名) 【授業者】 倉世古清夏 (木曽岬小学校栄養教諭) 【実施日】 令和6年7月12日 (木) 【実施内容】 1. 授業で献立を考えるときの注意点の説明後、献立を考える。 2. 夏休みの宿題で、考えた献立を実際に料理し献立作成表を完成してくる。 3. 献立作成表を展示する。 4. 栄養士が優秀作品を選ぶ。 5. 実際に給食の献立として、1日分、あるいは一品となる。 ○給食の調理方法・工夫点など、家庭料理との違いを加えながら授業を行いました。毎日楽しみにしている給食を詳しく知ること、献立作成に興味関心を持つことができました。宿題の給食献立表には、主菜、副菜、汁物と栄養バランスを考え、写真や家族のコメントなど記入してあり、家族と一緒に頑張って調理した様子がよくわかりました。採用となったメニューは放送委員によって紹介され全校生徒で共有することができました。 

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	熊野市立有馬小学校
取組団体・企業名	
取組の名称	「三食食べること」・「何でも食べて丈夫な体をつくろう」についての啓発
実施時期	7月中旬
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	夏休みを前にした7月に「三食食べよう」と「何でも食べて丈夫な体を作ろう」を児童に啓発するポスターや掲示物を掲示しました。全校児童が目にしやすい1階廊下に掲示をしたため、多くの児童が足を止めそれぞれの掲示物に目をやる姿が見られました。 また、夏休み中にも三食食べること、好き嫌いせずに何でも食べて丈夫な体を作ることを学年の発達段階に応じて、各学級でする夏休みの事前指導の中に入れて話をしました。併せて、学校だよりでも同様の内容を掲載し、保護者にも食事の大切さを啓発しました。 

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	鈴鹿市
取組市町村名	鈴鹿市立天栄中学校
取組団体・企業名	
取組の名称	総合学習「しっかり食べてからだ元気！毎月19日は食育の日！」
実施時期	令和6年9月19日（木）
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べてよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産物を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	「しっかり食べてからだ元気！毎月19日は食育の日！」 1. 目的 ・運動にも勉強にも、エネルギーが必要であり、必要な量をしっかりと食べること、栄養バランスを考えて食べることの大切さを知ろう！ ・給食を準備してくださる方々の思いを知ろう！ 2. 対象者 第1学年142名 3. 実施内容 ①グループ学習「バランスのとれた朝食を考えよう！」 栄養バランスの整った献立を各自で考えました。その後、栄養教諭から主食（炭水化物）はあるか、主菜（タンパク質）はあるか等、ポイントを教えていただきながら、グループで見合いました。バランスがとれている上に値段も抑えた献立を毎日作ることには大変だと実感できたようでした。 ②栄養教諭のお話「食べ残しをなくそう！」 鈴鹿市では、年間の残食が1200万円分になり、残食を廃棄するために260万円の費用がかかることを知り、驚いていました。バランスを考えて作られた給食なので、好き嫌いはあるかもしれないけれど、できるだけ残さず食べて欲しいとのお話がありました。第2給食センターで給食が作られる様子の動画視聴後、毎月19日は食育の日であり、19日には今日学んだことを思い出して、給食をしっかり食べようとのメッセージをいただきました。 ③栄養教諭と食育担当で給食参観 学習後ということもあり、生徒たちが張り切って給食をおかわりする様子が見られました。感想にも、「給食をつくるためにいろんな工夫や気を付けていることがわかって良かった」「毎日感謝して食べようと思った」といった内容が多く、今後の残食数が減ることを期待しています。 食育担当と栄養教諭の2名でリモート配信  取組当日、頑張って完食！ 

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	熊野市立木本中学校
取組団体・企業名	
取組の名称	地場産物を活用した給食の実施
実施時期	11月19日
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☐ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 産物を応援しよう ☐ 10 食・農の体験しよう ☒ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	熊野市には美熊野牛というブランド牛がいます。自然豊かな熊野の土地で育った美熊野牛を「美熊野牛すき焼き風煮物」として給食で提供しました。 献立が配付された日から「美熊野牛たのしみ！」という生徒の声がたくさん聞こえてきました。当日は「おいしかった」「すき焼き風でごはんがすすんだ」などの声がありました。 【美熊野牛すき焼き風煮物】 

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	度会郡玉城町
取組の名称	玉城中学校 2年生 保健体育科 「生活習慣病とその予防」の授業
実施時期	11月13・14日
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ ☐ ☐ ☒ ☒ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐
取組内容	取り組み内容 ・体育保健科の授業を体育保健科担任と栄養教諭で授業を行った。 目的 ・子どもの頃からのよい生活習慣の大切さに気づき、実践しようとする意欲をもたせる。 参加者 ・2年生 生徒 143 人 実施内容 ・日本人の死因のうち、生活習慣病が半数を占めていることを知らせ、普段の生活習慣が将来への健康や寿命に大きく影響することに気づかせる。 - 生活習慣病のリスクを下げるための、食事、運動、睡眠、ストレスの解消などについて子どもたちの実態調査をもとに、具体的な方法を班で考えさせた。その後、自分の生活習慣について確かめさせ、よりよい生活習慣とするための改善点について考えさせるとともに、実践に向けての目標を立てさせた。

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県								
取組市町村名 取組団体・企業名	松阪市立三雲中学校								
取組の名称	和食の良さを再確認しよう								
実施時期	5月								
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べてよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☒ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☒ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう								
取組内容	近年、家族での食事のとり方も変化し、『こしょく』がずいぶん昔から問題視されてきました。朝食の重要性については、小学校での啓発活動のおかげで浸透してきてはいるものの、何を食べるのが健康的なのか、どのように食事をするのが良いのかを理解しておらず、パンだけの朝食やシリアルだけの朝食、ひとりっきりの食事など問題点を多く感じています。 そこで、理想的な食事スタイルである『共食』や摂取することが望ましい食品(まごわやさしい)、洋食と朝食のいい点・悪い点について学習を行いました。 「洋食の方がカロリーが高く、一日三食を洋食にすると一日に推奨されている摂取エネルギーを大幅に超えてしまうから、1食は和食にしたほうが良い。」「和食も洋食も無機質の摂取が難しいんだな。だから、給食に牛乳が出ているんだな」「和食は普段あまり気にしない食品をたくさん使っているな」などの振り返りがありました。 給食時の和食の残食も少し減ってきているように感じました。 まごわやさしい <table border="1"> <tr> <td>大豆 味噌 豆腐</td> <td>ごま ナッツ 油</td> <td>わかめ ひじき 海藻</td> <td>緑黄色野菜 淡色野菜 根菜</td> <td>青魚 白身魚 たまご</td> <td>舞茸 しいたけ えのき</td> <td>ジャガイモ サトイモ かぼちゃ</td> <td>いも</td> </tr> </table> 「和食と洋食」 和食: ご飯 150g (250kcal), 味噌汁 150g (50kcal), 納豆 100g (100kcal), 卵 1個 (100kcal), 豆腐 100g (100kcal), 合計 450kcal 洋食: ハンバーグ 150g (250kcal), じゃがいも 100g (100kcal), じゃがいも 100g (100kcal), じゃがいも 100g (100kcal), じゃがいも 100g (100kcal), 合計 450kcal 脂質の量は 和食 < 洋食 2倍以上 食物セーは 和食 > 洋食 1/2以下に やはりダイエットは和食ですね!! こ食	大豆 味噌 豆腐	ごま ナッツ 油	わかめ ひじき 海藻	緑黄色野菜 淡色野菜 根菜	青魚 白身魚 たまご	舞茸 しいたけ えのき	ジャガイモ サトイモ かぼちゃ	いも
大豆 味噌 豆腐	ごま ナッツ 油	わかめ ひじき 海藻	緑黄色野菜 淡色野菜 根菜	青魚 白身魚 たまご	舞茸 しいたけ えのき	ジャガイモ サトイモ かぼちゃ	いも		

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	亀山市立川崎小学校
取組の名称	食育掲示板「食育ピクトグラムについて」
実施時期	令和6年12月
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☒ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☒ 6 手を洗おう ☒ 7 炭酸にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 産地を応援しよう ☒ 10 食・農の体験をしよう ☒ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	廊下に「食育ピクトグラム」について掲示しました。食育ピクトグラムとは、食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信し、多くの人が使用できることを目的に作成されたものです。それをみんなが通るところに掲示し、毎月19日は、「食育の日」ということを知ってもらうとともに、食育についての取り組みを子どもたちひとりひとりに意識をもって取り組んでもらえたらと思います。 

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県	
取組市町村名 取組団体・企業名	松阪市立幸小学校	
取組の名称	教科（生活科）と連携した食育の取組	
実施時期	令和6年11月20日（水）	
取組に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☒  ☐  ☐  ☐  ☒  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☒ 	
取組内容	教科と連携した食育の一環として、生活科にかかわり「しっかりかんできゅう食を食べよう」という題材名で授業を実施しました。健康的な生活を送るためには、基本的な生活習慣を身に着けていくことが必要です。本単元では、「かむ」という生活習慣を見直すことで、食事に関心をもち、しっかりとかんで食べることが心身の健康につながることに気づかせたいという思いで、取組を行いました。また、前期に行った「いろいろなやさいを食べよう」で食物繊維の「せんいくん」を登場させ、野菜はおなかのそうじが得意であることを学習しました。この学習を踏まえ、本時ではごぼう・れんこん・昆布等、食物繊維が豊富な食べ物はかみ切らないと飲み込めないので、「①かみごたえのある食べもの」であり、うずら卵・いか等は弾力性があり、全国的に事故が多いことから「②気をつけて食べるもの」であることを、児童が共通で体験している給食の写真や動画を紹介しながら学習しました。給食を活用することで、どのように食事をするのが、安全で楽しい食事になるのか、それぞれの児童が自分の食べ方を振り返るきっかけになるように資料を工夫しました。    【授業の一部（資料）】 児童のワークシートでは、「しっかりかむと、自分たちのためにもなるし、せんいくんのためにもなることが分かった。」「しっかりかむとよいことがあるのを知って、しっかりかもうと思った。」「これからは、30回かんで元気いっぱいにする」等、自分の給食の食べ方を振り返り、今後、しっかりかんで給食を食べるための目標を考えられていました。今後も、継続して目標に取り組めるよう、声掛けを行ってまいります。	

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	伊賀市
取組団体・企業名	伊賀市立上野南小学校
取組の名称	「冬至献立」の意味を知ろう
実施時期	令和6年12月17日（火）
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ☐
取組内容	【対象】全児童 【目的】1年で最も昼の時間が短くなる冬至の日。この日に寒さに負けず冬を元気に過ごすために、昔から伝統的に続いてきた冬至の過ごし方を知ることを通して、健康と食とのつながりや昔からの知恵について関心をもつ機会とする。 【内容】 当日の朝の会で、冬至や冬至献立について、担任から話をしました。また、寒さに負けない食事についても学年に合った話をしました。 〈話の概要〉 寒さに負けないために体力と抵抗力を高める必要があります。冬のおいしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。 当日の給食時間に、放送委員から冬至献立について放送しました。 〈放送内容〉 今日の給食は冬至献立です。 冬至は一年で最も太陽の出ている昼の時間が短くなる日です。昔の人は太陽の力が弱まると、人間の運氣も衰えると考え、冬至の日には、ゆず湯で身を清めて、力の付く食べ物を食べました。「ん」がつく食べ物は幸運を呼びこむと言われ、かぼちゃの別名「なんきん」 やれんこん・にんじん・きんかんなどを食べるようになりました。今日はかぼちゃやゆずを使った冬至献立です。しっかり食べて寒い冬を乗り切りましょう。 【子どもの反応】 ○かぼちゃや柚子を食べる意味を初めて知りました ○家でも柚子をお風呂に入れます。とてもいい匂いがします。 ○かぼちゃが甘くてとてもおいしかったです。 ○冬の野菜について知れてよかったです。

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	南牟婁郡紀宝町
取組団体・企業名	紀宝町立矢渕中学校
取組の名称	
実施時期	毎月 19 日
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べてよう ☐ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産物を応援しよう ☐ 10 食・農の体験しよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容	・毎月 19 日は食育の日であることを SHR で担任から生徒に周知した。 ・残食を 0 に近づけるために、給食センターと連携し、適切なごはんの分量に調整している。 ・朝食の確認 毎朝のアンケートで朝食を食べてきたかの確認をしている。約 9 割の生徒が朝食を食べて学校に登校していることがわかっている。

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	木曽岬町立木曽岬小学校
取組の名称	食育ピクトグラムの掲示物作成
実施時期	12月
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒
取組内容	保健給食委員会にて食育ピクトグラムに関する掲示物を作成しました。

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	大紀町立大宮中学校
取組の名称	① バランスの良い献立作り ② 給食だより
実施時期	① 6月19日 ② 毎月19日
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒  ☒  ☒  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☒  ☐  ☐  ☐ 
取組内容	①中学生2年生の家庭科の授業で、「バランスの良い献立づくり」を学習した。6つの食品群と、主菜、副菜などを学び、一人一人が、朝食と昼食の栄養を見て、まだとれていない栄養を入れた「夕食の献立作り」に挑戦した。自分の好きな食品も入れながら、バランスの取れた「オリジナルの夕食の献立」を一人一人が考えることができた。 ②給食だよりにて、食育の日、食育月間について紹介した。「食」について見直し、その大切さについて考える機会にしてほしいことが掲載されていた。また、「みえの地物」「ご当地給食めぐり」、県内、国内各地を扱った給食献立について、名前の由来など、給食当番が紹介し、食への興味をもつようにした。 (例) 6月 「みえの地物」として、地域でとれた魚のメニュー 「ご当地給食めぐり」埼玉県「ゼリーフライ」

【様式 3】

③食育の日の取組

学 校 名	志摩市立文岡中学校
取 組 の 名 称	地域の本物の味・体験会
実 施 時 期	11 月
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☒  ☐  ☒  ☒ 
取 組 内 容	1 年生（121 人）は調理実習で出汁を使った料理に挑戦。 志摩地域は、古くから鰹節の産地として知られていますが、鰹節や煮干しなどから出汁を取った経験はほとんどなく、汁物を作ったことがある生徒も、簡単なインスタントの出汁を使ったことが多いことが分かりました。学校給食では煮干しの出汁を使った汁物が提供されています。今回の調理実習では、地元産の鰹節で出汁を取りすまし汁を作って、自然素材の出汁のうまみを味わう体験をしました。鰹節については市内生産者の伝統的な製法で作られたものを使用し、地域の本物の味を味わいました。この実習は三重県学校給食会との共催で、材料費等を支援してもらっています。    

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	鳥羽市立菅島小学校
取組団体・企業名	
取組の名称	食育の日に地域の食材や行事食を取り入れた給食の提供。
実施時期	毎月 19 日
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☒ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 産地を認識しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☒ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	4 月 19 日 毎月 19 日は食育の日の紹介をランチルーム前のホワイトボードで行い、給食指導のときに呼びかけを行いました。 6 月 19 日 鳥羽市のあおさやひじきを使った給食です。 米粉入りパン・牛乳・あおさ入りクリームスパゲティ・ひじきサラダ 9 月 19 日 菅島のひじきをつかった手作りさつまあげの給食です。 麦ごはん・牛乳・手作りさつまあげ・小松菜のみそ汁 1 1 月 19 日 鳥羽でよくとれる魚、さわらをつかった給食です。 麦ごはん・牛乳・さわらのカラフル焼き・どさんこ汁 1 2 月 19 日 かぼちゃやうどんを使い、冬至献立を行いました。 麦ごはん・牛乳・かぼちゃのかき揚げ・煮込みうどん  

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	尾鷲市立輪内中学校
取組の名称	保健だより
実施時期	1月8日
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒  ☐  ☒  ☐  ☒  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐ 
取組内容	子どもたちに「食」の大切さを伝えるために、ほけんだよりを作成しました。ほけんだよりでは、食育の日の由来や、食事の栄養バランスを考える重要性について紹介しています。 今回のほけんだよりには、次のような内容を盛り込んでいます。 1. 食育の日の由来 食育の日の「食（しょく）」と「育（いく）」の語呂合わせで毎月19日と定められたこと、また初めて行われたのが2005年10月19日であることを伝えました。これにより、子どもたちが食育の日に親しみを感じ、意識を持つきっかけになりました。 2. 伝統的な食文化の紹介 「黒豆には『元気に働く』という願いが込められている」など食材に込められた意味や願いを紹介しました。また、家庭で家族と一緒に正月料理や旬の食材について話し合う事の大切さも呼び掛けています。 ほけんだよりは、子どもたちだけでなく保護者の方にも手に取っていただき、家庭での食事や食育の話題に繋がることを目指しています。このような取り組みを通して、食べることの楽しさや食事の大切さを改めて感じてもらえることを期待しています。

ほけんだより 1月



令和7年1月8日
尾鷲市立幡内中学校 保健室

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたが、みなさんどのようなお正月を過ごしましたか？1月は、冬休み明けの学校生活が再び始まる大事な時期です。気持ちを新たに、今年も元気に学校生活を送れるよう、体調管理や生活リズムを整えることを心掛けましょう。また、寒さが厳しい季節でもありますので、手洗いやうがいなど、感染症予防をしっかりと行いましょう。

部屋は暖かく、外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなり、逆に、体を温めると全身の血流が良くなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が暖められて血流が良くなる上に水圧によるリラックス効果も得ることができます。1日の終わりにゆっくりと湯船につかって、自律神経の乱れをリセットしてみましょう。



なぜのひきはしめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24℃、湿度60%前後)

毎月19日は食育の日です！



みなさん、毎月19日は「食育の日」ということを知っていますか？どうして19日なのか？語源ある食育の日の由来はなんと語呂合わせで、食育の「食(しょく)」がそれぞれ「しょ→初→1」「く→9」と読めるから、また「育(いく)」が「19」を連想させるからとのことです。語呂合わせ以外だと、「食育推進会議」の第1回目が2005(平成17)年10月19日に開催されたことにも由来します。食育の日は、食事の大切さや栄養バランスについて考え、心と体の健康を育むためにきっかけを作る日です。食育は、健康を保つだけでなく、家族や友達とのつながりを深める大切な時間です。

例えば、「お正月料理に学ぶ食文化」です。正月に食べたおせち料理や雑煮には一つ一つに意味や願いが込められています。例えば、「黒豆」には、「元気に黒く」、「エビ」には、「長寿を願う」といった願いがあります。皆さんも、お正月料理に込められた思いを調べたり、家族と話し合ってみたりしましょう。

また、冬は寒さで体調を崩しやすい季節です。栄養バランスの良い食事を心掛け、風邪や感染症に負けない体を作りましょう。これからも毎月19日の「食育の日」を通して、食事の大切さを学んでいきましょう。

唾液の働き

唾液には、右のようなさまざまな働きがあります。唾液がよく出るように、食事はよく噛んで食べましょう。

- 消化を助ける
唾液に含まれる酵素(アミラーゼ)が、食べ物に含まれるでんぷんを分解し、消化しやすい状態にする。
- 口の清潔を保つ
口の中の食べカスを洗い流し、むし歯や口臭を防ぐ。
- 食べ物を飲み込みやすくする
食べ物と唾液が混ざると、飲みやすく飲み込みやすくなる。
- 口の健康を保つ
唾液が口の中の粘膜全体を覆って保湿・保護する。唾液に含まれるカルシウムやリンなどは、歯の再石灰化を促し、むし歯になりにくくする。



【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	四日市市立三重西小学校
取組の名称	お昼の放送、食育掲示板による食育の日の紹介（全校児童） 「地元でとれるものの良さを知ろう」授業内における地物の紹介（4年生）
実施時期	令和6年12月9日
取組に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べてよう ☐ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 産地を認識しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	・お昼の放送、食育掲示板による食育の日の紹介（全校児童） 「みえ地物一番の日」には、お昼の放送を活用し、全校児童（332名）に周知を行いました。また、1階の昇降口に食育掲示板のスペースを設け、今月の「みえ地物一番の日」がいつになるのかなど、子どもたちが見れるようにしました。  ・「地元でとれるものの良さを知ろう」授業内における地物の紹介（4年生） 食育の授業を活用し、4年生（53名）に「地元でとれるものの良さを知ろう」を栄養教諭にしてもらいました。地産地消の意味を知ったり、地元でとれたものを積極的に食べようとする意欲をもったりすることができるように取り組みました。また、四日市内でとれたものを使って、給食が食べられるということを知り、より給食に親しみを持ったり、食に対する関心が高まったりしている子どもたちの様子が見られました。

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	大紀町
取組団体・企業名	
取組の名称	はしを正しくもとう
実施時期	5月
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☒  ☐ 
取組内容	「はしを正しく持とう」 対象 大紀町内児童生徒 給食だよりで、はしの正しい持ち方、正しく持つことの良さを紹介し、はしを正しく持って食べる「はしチャレンジの日」を設定しました。お昼の放送で、はしを正しくもって食べるように紹介し、各自がチャレンジしました。 10日 ちくわの二色揚げ・・・ちくわをはさむ 16日 麦ごはん・・・茶わんのごはんをきれいに食べる 17日 豆ごはん・・・豆をつまむ 28日 豆腐の田楽・・・豆腐を切る 放送内容紹介 10日：今日は、給食だよりでお知らせした「はしチャレンジ」の日です。はしを正しくもつことを意識して、ちくわをはしではさんで食べましょう。正しいはしの持ち方は、上のはしを、中指と人差し指で鉛筆のように持ち、下のはしは、親指の根元と薬指の爪の横におき、下のはしはうごかさず、上のはしだけをうごかします。チャレンジしてみてくださいね。 16日：今日は、はしチャレンジ2回目です。はしを正しく持って茶わんのごはんをきれいに食べるチャレンジです。茶わんにごはん粒が残らないように、きれいに食べるには、コツがあります。ごはんを一口食べて、茶わんの側面にごはん粒が残っていたら、もぐもぐしている間に、はしで「ごはん粒、あつまれ」と、大きなごはんのかたまりにくっつけます。ごはん粒を、ほおっておくと、食べ終わりのころにとろうとしても、かびかびになって茶わんにくっついてしまい、きれいに食べることができません。食べながらはしを上手にを使って「ごはん粒あつまれ」をしましょう。

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	度会町立度会中学校
取組団体・企業名	
取組の名称	地元食材（度会町産和紅茶と栗味かぼちゃ）を使った給食、および冬至給食の実施
実施時期	12 月
取組に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☒ 8 食べ残しをなくそう ☒ 9 産地を認識しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	度会町はお茶の産地で、給食では毎月 1 回以上度会町産のお茶を使用した料理を提供している。度会町産のお茶にはいろいろな種類があり、和紅茶もそのひとつである。12 月は度会町産の和紅茶を使った「豚肉の度会町産和紅茶煮」を実施した。また、栗味かぼちゃも度会町で育てられている食材のひとつであるが、夏に収穫して冬まで保存するのは難しい品種のため、納入業者の協力で、今年度初めて冷凍保存しておいてもらい 12 月に使用できるように取り組んでいただいた。その栗味かぼちゃを使用した「栗味かぼちゃのスープ」も実施した。12 月 19 日の食育の日に「冬至給食」として、この二つの料理を提供し、給食放送で生徒に知らせる取組を行った。 （放送原稿）・今日は「食育の日」です。今日の三重県産食材は、コッペパン、牛乳、度会町産和紅茶、栗味かぼちゃです。栗味かぼちゃは度会町産のもので、夏にとれた栗味かぼちゃを特別に冷凍保存しておいてもらい、今日使えるようにしてもらいました。 冬至は二十四節気（にじゅうしせつき）のひとつで、一年のうちで一番昼間の時間が短く、夜が長い日です。冬至には栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、風邪をひかないようにゆず湯に入って一年中健康で過ごせるように願います。今年の冬至は 12 月 21 日土曜日なので、一足早く、「食育の日」の今日の献立にかぼちゃを入れました。味わって食べましょう。  「豚肉の度会町産和紅茶煮」と 「栗味かぼちゃのスープ」

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	三重県立かがやき特別支援学校草の実分校（小学部）
取組の名称	「野菜を育てて調理しよう」「世界の料理を知ろう」
実施時期	5月～7月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☒  ☐  ☒ 
取組内容	5月 野菜の苗の植え付け（ミニトマト・ピーマン・ナス） 6月 じゃがいもと玉ねぎの収穫（昨年度植えたもの） 調理実習（じゃがいもと玉ねぎを使ってポタージュスープを作り、試食） 世界の料理を知ろう（イタリアの自然・文化と食について） 7月 ミニトマト・ピーマン・ナスの収穫 調理実習（ミニトマト・ピーマン・ナス・玉ねぎを使って イタリア料理「ミネストローネ」を作り、試食） 本校は肢体不自由の特別支援学校で、児童は隣接・併設の病院に入院している。現在ほとんどの児童は病院で再調理された食事や、胃ろう等で栄養を摂取しており、食材や料理のものの形を見る機会がないので、生活科で野菜を育て、収穫した野菜を調理する活動を毎年行っている。 「世界の料理を知ろう」という取組で、昨年度は「ドイツ料理」（じゃがいもとソーセージのチーズ焼き）を作った。今年度は「イタリア料理」を取り上げ、イタリアの自然や文化について写真や動画（音楽）で紹介し、バジルの香りを嗅いだり、オリーブオイルを味わったりした。また、ピザやパスタ、ミネストローネの実物の料理を見たり、匂いを嗅いだりした。 調理実習では、自分たちで収穫した野菜を使って、野菜の形や手触り、匂いなどを感じながら、教員と一緒にピーラーで皮を剥いたり、スライサーで切ったり、ミキサーで攪拌したりして食材が調理される過程にも触れることができた。病院の調理員さんに協力いただき、安全に試食できるように再調理を行い、全員が味わうことができた。    