

宇治市小学校での主な食育の取組みと対応

1. 取組名「給食のお話」

毎年行っているランチルーム給食や各教室での指導のほか、中央玄関、給食室前に『給食のおはなし』というプリントを掲示しました。

プリントの内容は、毎日その日に使われる給食の食材についての栄養や、名前の由来、作り方、旬についてです。

給食センター

での実施

→可能

各校の配膳室に給食のおはなしを掲示するなど、これまで同様の取り組みが可能です。また、配膳室には調理員さんからのコメントや顔写真を載せたり、子どもたちからもコメントをもらうコーナーを設けるなど、離れていても作り手の思いを身近に感じられる取り組みが考えられます。

2. 取組名「和食の日の取組」

11月に和食の日をテーマに献立を考え、給食を実施しました。給食時には和食の良さやだしのおいしさについて給食委員会の子どもたちが放送しました。また、一般社団法人和食文化国民会議発行の「だし」で味わう和食の日のパンフレットを各家庭に配布し、保護者に向けてもだしや行事食についての啓発を行いました。



給食センター

での実施

→可能

給食センターでも和食の日にふさわしい献立を実施することができます。さらに講習会や料理教室を通じて親子で和食に触れる啓発活動を考えていくことができます。

3. 取組名「給食の献立を考えよう！」

*他、類似の取り組みに「野菜がおいしく食べられる献立を考えよう」「給食メニューコンテスト」

給食委員会で給食の献立を考えました。考える際には①アレルギーを有する子も食べられる②人気があり残さいが少ない③栄養満点という3つを考慮しました。献立は「わかめごはん、鶏肉のからあげ、冬野菜のみそ汁、牛乳」になりました。給食当日には給食時間に放送も行い全校で味わっていただきました。

給食センター

での実施

→可能

児童が考えた給食をセンターでつくって対象校みんなに食べてもらうことができます。「今日の給食は〇〇小学校の～」と紹介することや、毎月担当校を変えて、次の学校にリクエストを出すなど、各校の連携による食育の取り組みを考えていくことができます。

【給食以外の食育-1】「 おやつ指導 」

夏休み明けの急激な体重増加を防ぐため、養護教諭と栄養教諭がおやつ
の摂り方について指導しました。

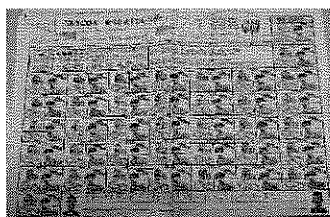
「1日に食べても良いおやつ量」

「品質表示を見てみよう」等

*全校児童を対象に1クラス15分程度

【給食以外の食育-2】「 朝ごはん食べたよ！カレンダー 」

夏休みに、朝ごはんをバランスよく食
べられているか調べるカレンダーを配付
しました。取組の方法は自由でしたが、
提出する児童が多く、意識して朝食をと
っている様子がうかがえました。



給食センター

での実施

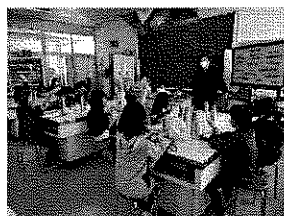
→可能

給食は1日3食のうちの1食であり、また給
食の実施期間は1年の約半分です。夏休みの
食生活など、子どもたちの健康を考えるた
めに、家庭でもできる簡単な給食献立の講座や
料理教室など、親子で一緒に考えられる食育
活動を展開します。

【給食以外の食育-3】

「 お茶の体験（宇治学） 」

「NPOアートこみねっと」から、地元の特産品である宇治茶についての
知識を教えていただき、急須での宇治茶の淹れ方体験と試飲をした。



【給食以外の食育-4】

「 柿取りから干し柿づくりまで 」

目的

- ・故郷の豊かな自然環境かを生かした作物の収穫を体験する。
- ・故郷に住む先輩方から、昔から受け継がれてきた生活の知恵を学ぶ。
- ・故郷に住む先輩方とふれあい、故郷の温かさを知る。

取組内容

【柿取り】11月中旬

- ・地域の方に柿取りについての協力お願いし、柿取りをさせていただきます。

(例年実施していますが、今年度は実施していません。)

【干し柿づくり】11月中旬

- ① 柿取り後、学校で干し柿を作ります。
- ② 干し柿をむしろの上で朝一に天日干し、箕におおよそ30個ずつ入れて
しっかり乾かします。

