



食育だより

令和7年12月23日発行
小美玉市立小川南中学校
No. 6

明日から冬休みです。冬休み中は楽しい行事が目白押しで、ごちそうを食べる機会が増えますね。楽しい反面、普段のリズムと変わってしまうことで体調を崩してしまうこともあるかもしれません。冬休みも元気に過ごして、休み明け元気に登校できるように、規則正しい生活と、バランスのよい食事にも気を配りましょう！

冬休み、料理にチャレンジしてみよう！

生きていくために、人は食事をしなければなりませんね。食材を食べるためには料理する必要がありますが、みなさんは、料理をする機会がありますか？今は、お金を払えば総菜や外食など簡単に食べ物が手に入る時代ですが、自分で料理をすることで色々なことへの理解が深まり、自分を高めることができます。冬休みに料理にチャレンジしてみませんか？

栄養の入口、健康の入口



料理がなぜ大切かという、料理は「栄養の入り口」であり、「健康の入口」にもなるからです。また、創造する楽しみや食べる人のことを思って作るやさしさは、体の健康だけでなく、心の健康づくりにも役立ちます。また、誰かと一緒に料理をすることで、絆を深めることもできます。

食べ物のことを深く知れる



自分で料理をすることによって、どんな材料でできているか、どんな工夫がされているかよく分かるようになります。また、食材に触れることで、食材への理解も深まります。

それ以外にも、いろいろな地域や国の料理を作ると、その地域や国の文化の理解も深まるなどのよいことがあります。

「できる」が増えて 自由が広がる



材料や量はもちろん、自分の好みの味にしたり、その日の体調に合わせた料理を作ったりすることができます。健康を保ったり、改善したりするだけでなく、お金の節約にも役立ちます。また、緊急時や災害時、自分で料理ができることは大きな力になります。

自分を高めてくれる



料理を通して食品の安全な取り扱いや衛生管理の大切さを学ぶことができます。また、手順を考え材料を予算内に収めてむだなく使い切ることは、計画性を高め、経済的なスキルも高めます。

また、自分でおいしい料理を作ることで、達成感や満足感、「そしてもっとおいしく作ろう！」といった向上心を得ることができます。

食育の授業について

1月、12月で教科における食に関する指導（食育の授業）を行いました。今回は、英語と技術の2教科で行いましたが、どちらも食育の視点の「感謝の心」について理解を深める内容でした。

1年生～英語～

食育の視点[感謝の心]

1年生の英語の授業で、世界や地域で起きている問題について学び、解決するために協力を呼びかけるポスターを作成する授業を行いました。地域で起きている問題の1つとして、日本の食品ロス、小美玉市の給食の食品ロスについての話をしました。生徒たちは、キャッチフレーズや自分の考えを英語で書き、思い思いのポスターを作っていました。これをきっかけに、食品ロスについて考え、少しでも減らそうとする気持ちをもってほしいと思います。



2年生～技術・家庭（技術分野）～

食育の視点[感謝の心]

2年生は技術の授業でレタスを栽培しています。その中で、地域の農家の方をゲストティーチャーとして呼び出して授業を行いました。レタスについての理解を深めることで、自分がどんなレタスを育てたいかを軸に、そのために必要な「最適化」を考えました。

ゲストティーチャーには、苗を分けていただいたり、ビニールハウスを建てていただいたりと、授業以外にも本当にたくさんのご協力をいただいています。生徒たちも自分の理想のレタスを作るために、日々水やりなどをがんばり、愛情をもってレタスを育てています。実際に育てることで生産者の方々の苦労が分かり、生産者や自然の恵みへの感謝の気持ちが育って欲しいと思います。また、1月にはゲストティーチャーが作ったレタスが「レタスと卵の中華スープ」として給食に登場します！お楽しみに！

