



今年も残すところ、残り一週間ほどとなりました。体調を崩さないように、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心掛けましょう！

学校給食研究発表会を行いました！

先月30日に、学校給食研究発表会がありました。1年生保健体育科と3年生学級活動で授業公開が行われ、茨城県内の50人以上の先生方が参観しました。今回の食育通信は、公開授業の様子をご紹介します。

1年 保健体育科

年間発育量や骨のレントゲン写真から、自分たちが成長期であることに気付くことができました。「食事の時間、食事の量、栄養バランス」の3つの食事を見直すポイントを知り、グループで挙がった自分たちの食生活の課題について改善方法を考えました。食事や運動と生活習慣病の関連を学びました。

授業の振り返りから(一部抜粋)

- 栄養バランスを考えて食べていたつもりだったけど、表にまとめてみると偏っていたことが分かった。
- 朝ごはんの食べる量が少ないことが分かったので、自分で食事の量を調整したいと思う。
- 時間を有効に使って、自分の食生活をより良いものにしようと思った。



3年 学級活動

朝食の内容や栄養バランスと学力の関係を知り、朝食の役割と脳の活動に欠かせないエネルギーについて学びました。また、普段、家で食べているごはんの量と給食のごはんの量を比較し、理想量との差を確認しました。受験に向けて、望ましい食生活を実践する意欲を高めることができました。

授業の振り返りから(一部抜粋)

- 自分の食生活を振り返ると共に、友達の見聞も聞きつつ、改善案を出すことができた。
- 食事の内容だけではなく、毎日続けられるかどうか大切だと思った。量も無理をせず、少しずつ習慣化していけると良いと思う。
- これからの受験のために、今から食生活を見直して、自分にできることから始めたい。



「食」の世界はこんなに広い！～各教科との関連②～

美術科 1学年：「色彩の基本・仕組み」 p.70～

学ぶこと

- ・色の持つ性質や動きを学び、表現や生活に生かす。
- ・補色同士を組み合わせは、互いの色を引き立たせる。



大葉を
プラス



写真：バックデポ

どちらがおいしく見えますか？



写真からマグロと大葉が互いの色を引き立て、おいしく見えることが分かります。

この補色の効果は食材だけでなく、食器や包装容器でも活用できます。

数学科 1学年：「比例・反比例」 p.158～

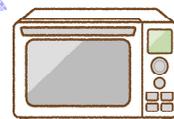
学ぶこと

- ・2つの数量の関係を調べて問題を解決し、生活に生かす。

500W：2分40秒，1000W：1分20秒のお弁当を800Wで温めるときの加熱時間は？

出力 (W)	500	1000	関係性を見つけて 計算してみよう。
加熱時間 (秒)	160	80	

電子レンジは「電磁波」で食品中の水分子を震えさせて、加熱します。塩分や糖分が多いところが熱くなりやすいので、途中でかき混ぜるのが◎



英語科 2学年：「Food Travels around the World」 p.21～

学ぶこと

- ・好きな食べ物やその理由について紹介文を書く。
- ・外国からの料理は自国に合うように工夫されている。

日本の寿司も世界各国でアレンジされています。

カルフォルニアロール

生魚が苦手な人が多く、具材にはカニカマやアボカドが使用されます。海苔を内側にする「裏巻き」で巻かれているのが特徴です。



フルーツ寿司

一口大のすし飯の上にスライスした果物を乗せて完成です。「デザート寿司」とも呼ばれます。



社会科 3学年：「貧困問題 公正な世界を創る」 p.198～

学ぶこと

- ・食糧供給の偏りなどで貧困問題が発生している。
- ・貧困等を解決するために、自分ができることを考える。

「バーチャルウォーター」を知っていますか？

「仮想水」ともいい、植物栽培や畜産育成の過程で必要な水の量を推定したものです。外国から食料輸入は、言い換えれば、形を変えて水を輸入していることにもなります。(外国の水不足も他人事じゃない!) 食品ロスは、遠い国の限られた水資源も無駄にしてしまうのです。



12月18日の給食

1食当たり、(ケーキを除く)
約1640Lの
バーチャルウォーター
(環境省「仮想水計算機」にて算出)

今月19日の総合的な学習の時間(1年生)にて、持続可能な食とSDGsについての授業がありました。授業の様子をご紹介します。



【授業の様子】

農林水産省の方が来校され、「普段食べている食べ物がどこから来ているのか」や、食糧自給率、食品ロスについてお話がありました。世界や環境と自分たちの食生活のつながりから、自分にできることを考えている様子でした。自己決定した目標を実践して欲しいです!