

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名	三重県
政令指定都市名	
取組市町村名	大紀町立大宮中学校
取組団体・企業名	
取組の名称	①中学生に必要な栄養素、スポーツと栄養 ②特別支援学級の調理実習（梅シロップ作り） ③廃棄率を考えた調理実習（アップルパイ作り） ④朝食メニューコンクール
実施時期	6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中学生に必要な栄養素、スポーツと栄養 中学1年生は栄養教諭から「中学生に必要な栄養素」「スポーツと食事」について指導を受けました。今日の食事が1週間後の自分の体をつくるということに関心が高まっていたように見えました。また、熱中症対策として、水分の取り方も指導を受けました。部活動に所属している生徒も多く、スポーツと食事との関わりについて興味深く、話を聞いていました。授業後、給食委員会を中心に、今回学習した内容を分かりやすくポスターにまとめ、学校内に掲示しました。食育推進にもつながる機会となりました。 ②特別支援学級の調理実習（梅シロップ作り） 学校の敷地内に植わっている木から梅を収穫し、一晩水につけ、ヘタを取り、梅シロップを作りました。約1か月間、毎日、梅と氷砂糖が入った瓶を振り、梅の香り豊かな梅シロップを作ることができました。四季を感じられる調理実習となりました。 ③廃棄率を考えた調理実習（アップルパイ作り） 家庭での食品ロスには、食べ残しだけでなく、過剰除去（食べら

	れる部分まで捨ててしまう)も課題であることを学習し、廃棄率を抑えた調理実習を行いました。リンゴのヘタと皮を廃棄率 15%以下に抑えることを目標にリンゴの皮むきに挑戦しました。普段、包丁を使う機会が少ないため、慣れない作業に手こずりながらですが、丁寧にリンゴの皮をむくことができました。皮むき後、パイシートを使って、アップルパイを焼きました。食品ロスをなくすためには、簡単ではないが、一人ひとりの意識が大切だということを学ぶ機会となったように思います。 ④朝食メニューコンクール 朝食メニューコンクールへの取組に向けて、朝食の必要性やバランスのよい食事について学習しました。食品を6つの食品群に分け、6つの食品群をバランスよく摂れる献立を考える活動のなかでは、食品成分表を見ながら考えることができていました。朝食メニューコンクールの取組を通して、朝食の大切さだけでなく、献立を立てる難しさや、中学生に必要な栄養素を多く含んだ食品についても学習することができました。
--	--