

松本市第4期松本市食育推進計画 豊かな体験でつながる松本の食 はぐくむ すこやかな体と心【長野県】

■団体の名称

まつもとしりつ はたしょうがっこう
(松本市立 波田小学校)

■連携している団体

松本市食育推進栄養士会議
松本市食育推進計画庁内推進会議
健康づくり推進協議会

■背景・ねらい

朝食を毎日摂ると回答した児童の割合は、小学5年生で94.6%であるが、食べてきた内容を見ると、赤・緑・黄のグループがそろった栄養バランスの良い朝食を食べている児童は68%で、主菜・副菜等のおかずを食べていない児童がいた。そこで、朝食の大切さと、栄養バランスの良い朝食の組み合わせを知り、自分もそのような朝食を食べようという意欲を持ち、自分にできることを考えてみることをねらい、本活動を行った。

■活動内容

【小学校での取り組み】

小学4年生特別活動。

単元名『A君の朝ごはんを考えよう』

- ・「朝ごはんの大切さ」と「元気が出る朝ごはんの組み合わせ」について確認ポイントは赤・緑・黄色の3つのグループ。
- ・自分自身が元気が出る朝ごはんを食べるためにつきそうなことを決める。
- ・授業の振り返りでは自身の朝食について振り返る記述が多くみられた。
- ・本授業は、松本市内全小学校で栄養教諭が関わりティームティーチングで行っている。

栄養教諭による食に関する指導

- ・具だくさんみそ汁を教材として、朝ごはんに加えることを勧めるもの。
- ・希望献立を教材として、3つのグループや主食・主菜・副菜がそろっている給食の献立のバランスの良さを確認することで、好き嫌いなく食べることの良さに気づくことを促す。
- ・牛乳を飲むと必要な栄養素が摂りやすいことを確認し、朝ごはんに加えることを勧める。
- ・必要なエネルギーをとるために必要なご飯の量を確認し、主食を中心に適量のおかずを食べることや、給食のようなバランスで食べることを勧める。



各教科等における食に関する指導

- ・家庭科において、調理実習や献立作成を通して、自らの食を整えられる児童の育成。

■成果

○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事について
言葉も意味も知っていると回答した割合

R4 40%→R5 76.4%

○家で毎日野菜を食べると回答した割合

R4 64.6%→R5 65.9%

○地域全体への普及状況

長野県産食材の使用率

R4 57.9%→R5 64.4%

