

# 食育通信7月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の日に食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月号のテーマ

## 『学校における食育の取組』 です。

児童生徒が自分の食生活における課題に気づき、「どうすればよりよくなるのか」を考え、食生活をよりよく改善していく取組を行っています。児童生徒に配布されているICT端末(クロームブック)を活用しながら、自分の食生活を振り返ったり、家庭での実践をまとめたりしています。



### 朝ごはんは元気もりもり大作戦

### ～学校での学習と家庭での実践をつなぐ取組～

「朝ごはん」を振り返り課題に気づく

学校で「朝ごはん」の働きについて学習し、夏休みには家庭で朝ごはん作りに挑戦します。朝ごはん作りの様子を写真に撮り、スライドにまとめ、工夫したことや朝ごはん作りを通して気づいたこと、今後がんばりたいことなどを発表し合います。



**この課題のやり方**

①まず、朝ごはんの様子を写真に撮りましょう。  
②そのときに使った材料、作り方を記録し、クロームブックで写真を取りましょう。  
③材料、作り方、材料、写真、工夫したところなどを記入しましょう。  
④ページが足りないときは増やしても構いません。よく作り方は、撮影に時間を費した場合は増やしたりして、ページを増やして、わかりやすくしましょう。  
⑤文字の大小や色などを工夫して見やすくするものです。  
⑥A4サイズのプリンターを入れるなどの、都合と関係のあることをするのはかまいません。  
⑦作り終わったら、「課題を提出」しましょう。

**材料**

味噌汁  
卵  
豆腐  
納豆  
漬物  
お茶  
果物  
ヨーグルト  
etc.

よりよくする工夫を考え、実践してみる

**作り方①味噌汁**

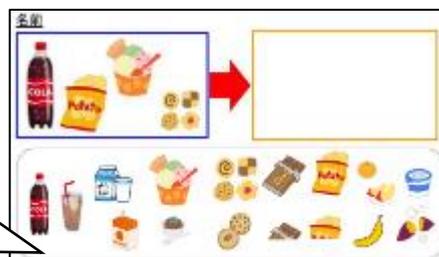
味噌汁を作るために豆腐と油揚げを切っています。

出来上がった写真

学習したことを実践し、記録に残し、自分の食生活に生かす

### おやつについて考えよう

Googleの「ジャムボード」というアプリを使い、イラストを動かしながら、よりよいおやつについて考えます。



砂糖や塩分の量、摂取カロリーなどについて学習し、自分の「おやつ」を振り返りながら、自分にあったよりよい「おやつ」について考えていきます。

食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月8月号の特集は「おやつの食べ方に気をつけよう」です。お楽しみに。

